
কোডকথা-
ইউইনায় মজি সিংহ
লিংজঠে, খোডায় লৈকাই

२७वां प्रश्न—१७१४ ई०

ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ୬

हाना। मन्त्र—मणिपूर मैत्र। ऐन, विजयैव वाज्जान ईकान।



ବାଟେ ଗୟା ଅବିଦ୍ୟ

‘ପୁରୁଷ ଅବସ୍ଥା ହକଟାଂ ଅବିଗୀ ଲାୟନା’ ହାୟବା ଲାଈରିକ
ସତା ଅସି ଅସ୍ଥାୟୀ ସକସନା ପୁଷୋକଟରି । ଲାଈରିକ ଅସିନା
ସାଈରିବା ଲେଖ ଅସ୍ଥାୟୀ ‘ଆରୋଗ୍ୟ’ ହାୟବା ହକଟାଂଗୀ ଚୋକୋଠ-
ନୀ ଲୋକୋଠନା ସବଗଠବନି । ସହୋଧାନା ଧାଗୀ ଓଇନା କୋଠ-
ନୋକଟସ୍ତବା ଲେଖାଂ ଅହ ଅପାବା ସୌଧିନା ଧା ଅକଟସ୍ତବା
ଅହ ହେକ ହେଲୋକସିବଦା ଡାଈକ ଡାନବା ସେନବଗୁରୀ ହେକ ହେକ
ଧୋକନୀ ସର୍ତ୍ତେ ଅସି ଓଇତ୍ରା ହାୟନା ସଞ୍ଜବଦଗୀ ସୌଧାୟନା ଧୋସ-
ନା ସଞ୍ଜହନବା ନରକାର ଓଇ ସଞ୍ଜବଦଗୀ ସୋମଜିନବଗୀ ସବକ ଅସି
ଏଣି ସରୁପ ଶ୍ରୀକେତ୍ରିସହସ୍ର ଗାନ୍ଧୀଜୀଂ ସିଂହଗା ତାରହନା ଡୋଈବନି ।

ଅରୋହିବଦା ଲାଈରିକ ଅସି କୋଠନୋକସା ହୋଂସଜବଦା ସର୍ଗି
ପୁସ୍ତ ସରକାରନା ଲୁପା ୧୭୫ ଧକ ମୀରିଧି । ଅହୁଗା ନିତା ଶ୍ରେୟସକୀ
ସୌଈନିନା ଅଧ୍ୟୟନା ସେନେଜର ଶ୍ରୀକେ, ଶ୍ରୀଈଟ, ଶ୍ରୀବୋହଲ ସିଂହ
ଅସିନା ଧୋଇନୋକ ହେଲୋକପା ଅସାବା ନରୁକ କସା ଲୋରିଧି
ଅହୁନିନୟନା ଡୋବିସଲ ଓଈଟରି ।

ଅସ୍ଥାୟୀ
ଅନ୍ୟାୟକ

ছোৱন	অইবা	লায়াৰ
১। চাৰা থকপা জুমনবা ...	শ্ৰীকেন্দ্ৰি কালী সিংহ ১
অমন্ত্ৰ অমাংবা বৈখণ্ডপা		
২। জঙাই কজৰা চিকাক ...	মহাত্মা গান্ধী ১০
অনুঃ বিমোলা দেবী		
৩। পুজিনবগী অধুপা ...	স্বামী শিৱানন্দ, অনুঃ ১১
কেন্দ্ৰিমন্ত্ৰ জয় সিংহ		
৪। ওকা অমন্ত্ৰ মমা ...	স্বামী শিৱানন্দ ১৩
মপাগী ধোদাং		
৫। মীশিং হেনগপা অসি ...	স্বামী শিৱানন্দ ১৫
করুণা বিংগনি ?		
৬। শিংলি শোৱবা ...	৬/ভেলেম যোগেন্দ্ৰজী২ সিংহ	১৭
৭। ধন্যোয় শোৱবা ...	৬/ভেলেম যোগেন্দ্ৰজী২ সিংহ	২৫
৮। লাৱনা অমন্ত্ৰ ...	কেন্দ্ৰি গান্ধীজী২ সিংহ ২৯
অৰুণ হোবা		
৯। পুজিংগী লাৱনা ...	এম, গন্ধাৱ সিংহ, ককটিং ৪৫
১০। অমাৰা মখল অমন্ত্ৰ ...	এস, হাইস্কুল সিংহ ৫৪
এমেমাগী নিয়ম	ককটিং বাজাৱ	
১১। জগং মিধ্যানি,	মোইৱাংথেম ৬০
ব্ৰহ্ম সত্যনি	নিংথেমজাও সিংহ	
১২। চৰাহেনবগী নিয়মশিং ৮৮
অমন্ত্ৰ কামৰা	শিৱদত্ত লক্ষ্মী	

গুরুনিঃ অমসুঃ হকচাঃ অনিগী লায়না

চাবা থকগা তুমদবা
অমসুঃ অমাংবা য়ৈথৎগা

ঐচ্ছিক্তি কান্না সিংহ

পোরোম পাং কেত্রি লৈকাই, ইংকাল

ঐথোয় মীওইবগী হকচাংনা মথল মথা অমাসা অনাবা পোকই ।
মী থুদিংমক্তা অনাবা থুদিংমক পোকপদি নস্তে । অহুয় মীপুম
থুদিংমক্তা অনাবা মথল অমা ন্ত্রগা অমদি শোয়দনা লোইতৈ
হায়বদা খোইনা লান্দে । চাবা থকগা তুমদবা অমসুঃ অমাংবা
য়েথৎগা হায়বা লায়না অসি য়াস্না লায়বা অমসুঃ অচবা মথলগী
অনাবা অমা ওইনা উয়বশ্ মীওইবগী পুন্সিনা মতম অমদা মন্ত্রগা
অমদা শোয়দনা লাকপা হায়বসি মচোখামি । অহুগা লায়না মথল
অসি অনাবা পুন্সমকী য়ুফ্ফসি । মীওইবগী হকচাংনা চাবা থকগা
তুখা ওল্লিবা অমদি চাং নাইনা হকচাংগী ফত-হোদি অমাং-অশোয়না

মপালা পুথোকপা ওল্লিবা অদুকা মভিক ঐথোয়না অঠৈ মথলগী
অনাবা লাঞ্জে । মরম অদুনা হকচাংগী মরমদা মুরা থঙলবা কাংবুনা
চাবা থকপা তুমদবা অমন্তুং অমাংবা য়ৈথৎপগী লায়না অসিবু
লায়না পুন্নমকী মমানি হায়না লোই । মরম অদুনা মথল অসিগী
লায়না অসি হকচাংদা লৈহন্নমবা লারুবা হারবসি অশিংবা
মীগী মতোনি ।

লায়না অসি কল্পনা পোকই :—

চাবা থকপা তুমদবা অমন্তুং অমাংবা য়ৈথৎপগী মরম কয়ামরুম
লৈ । ভৌইগুমন্তুং লায়না মথল অসিগী খায়দগী মরু ওইবা
মরমশিংদি কত্তবা চিত্তাক চাবা, হেজিরা চাবা, কা চেলা হকচাংগী
ইন্দ্রিশিংবু থবক শীজিন্নবা, চাং অমন্তুং মতম কল্পা চানবা মগোশাগী
নিয়ম থুগাইবা, পুষ্টিং থুতুমচনবা গুমদবা অসিঅচিংবা অসিনি ।
হায়রিবা কত্তবা থবক অমদি লমচং শাজংকী মইহেনা চাবা থকপা
অমদি অমাং অশোয় পুথোকবগী থবক তোরিবা চাকথাও অমন্তুং
থিবোং-থিরিন্দা মশাগী মথৌ পাঙথোকপা গুমহন্দবা অসিনি । থুদয়
ওইনা হায়বা তারবদা ওসি ঐথোয়গী কনাগুম্বা মরুপ মপাং অমগী
যুমদা মথল মথেলগী অহাও অথুম সন্দেহ যাওরবা উৎসব অমদা
যাওরুরে । ভস্তা অদুনা ঐথোয়না লৈবু জয় ভোবা গুমদবদগী
লেঙবদা হেক রাবদৈ চাশিন্নক্লে । চামমথিহুনা চুন্নমস্তা কখা
গুমজজে খন্দুনা য়েংবিসু চাকথাও অমন্তুং থিবোং থিরিন্দগী মশাগী
মথৌ অদু হায়দগী ওসিনা কয়া হেরা ভোবা তারে । জীবনী শক্তিলা

হকচাং কায়াং অমদি শিংলিশিংগী মতেং ভৌদ্রনা অঙবা খক্তিদা ভুমহন্নবা অমদি অমাং অশোয় ওইনা পুথোকখিনবা লাক্সবা তাই । জীবনী খক্তিগী খচি অহু হারদগী য়ায় হেমা ভোরে । চাকখাও অমন্তুং থিবেং থিরিনদি মাদী ভৌকম থোকপা থবক্তগী চাং হেমা ভৌখিবনা দ্বারে অমন্তুং শোয়রে । মদুগী ফলদি মথংগী মুমিত্তা মশা মশাগী হারগী থৌদাংখিং অহু মপুং কানা পাঙথোকচবা ওমজহে । মসিদগী ঐথোয়না লাইনা খঙবা ওমই মদুদি থিবেং থিরিমা মপাজুল শোয়রবা অমদি মশা মশাগী মথৌ নিংখিজনা পাঙথোকচবা ওমলজুবা মতমদা চাবা থকপা ভুমদবা অমন্তুং অমাংবা য়ৈখৎপা হায়বসি ওই ।

**লায়না অসি কোকহন্নবগী পাটেননা
করিনো :—**

লায়না অসি কোকহন্নবগী পাটেন কয়ামরুম লৈ । কনা কনাগুবা মীওইনা হিদাক লাংথক ভৌদ্রনা, কনা কনাগুবা খাজেন ভৌদ্রনা অমদি চাবা থকপা অমদি লমচং খাজং চুমথোক্তুনা লায়না মথল অসিদগী কোরুবা হোংটৈ । হিদাক লাংথক ভৌদ্রনা অনাবা মথল অসিদগী কোরুবা হোংনবদগী খাজেন পুজেন ভৌদ্রনা অমদি লমচং-খাজং চুমথোক্তুনা মহোখাগী নিয়ম কয়ামরুম ওক্তুনা লাইকোরুবা হোংনবা মথল অসিনা খুয়দগী কৈ । ঐথোয়না ভৌবা অরানবা থবকখিং অহু চুমথোকপা অনাবা মথল অসি কহনবা য়াই । অরানবা লমচং-খাজং অমন্তুং য়াহিপ চাকচাখিংদি

চুমখোজনা হিদাকী মতেংনা অনাবা কহন্নবা ছোৎনগনি থন্নবদি
 ঐখোয়গী অরানবা শোয়দনা ওইগনি । মরম অহুনা হিদাক লাংখকী
 মতেং সারিমঠৈ লোদনা হকশেল কাঙলোনগী নিয়মনিং ডাক্সগা
 লায়বা মথল অসি কোকহন্নবা ছোৎনগদবনি ।

লায়বা অসিদগী ধান্ন লৈসি হায়ন্নবদি ইহান ভান্না ঐখোয়না
 কস্তে খঙলবা চিঞ্জাকশিং মঠৈ খাদোকপা তাই । ইরোনবা, অপুদ-
 অশা, চজিক-চনাই, বোরা, চা অমদি সান্না থুমহন্নবা পোং
 অসিনচিংবা অসি খাদোক্সগা ঐখোয়না থুনা তুমগদবা অনোবা
 অমল্লং অভেকপা মনামশীং, হৈ-রা অফবা অসিনচিংবা অসি
 ঐখোয়গী মোংমগী চরাদা সান্না মপুং ওইবা চিঞ্জাক অমা ওইনা
 লোবা তাই ।

হকচাংগীদমক দরকার ওইবা চাকম খোকপা চিঞ্জাকগী চাং
 হেজ্জা চাশিনবা তচোবা দোষ অমনি । মরম অহুনা কা হেজ্জিমা
 চাবা হায়বা থবক অসি খাদোকদবনি । কা হেজ্জিনবগী মজ্জা
 থরা ভারপ চাবনা হকচাংদা অফবা ফল পী । সান্না ভানা চামনথুবল্ল
 হকচাংদা কাংবা মঙং পোরিকনি । মরম অহুনা চপচাবা চাং
 অমদা লৈবা তাই । মহোশানা ঐখোয়না দরকার ওইবা চাংদগী
 হেজ্জা চাশিমগল্লি । অসিগুচা অভ্যাস অসি খাদোক্সগা চখোম অমা
 অনি হাংলপ ভোনা চারগা তোকদবনি । হেজ্জিমা চাশিমবগী হাকম
 অসি মঙবা অতোগ্না পাইথ অমনা চাবা থকপা তুমদবা হায়বা
 লায়না কোকহন্নবগী খায়দগী কবা পাইথদি চানিংদবা হায়বদি অরান্না
 পোক্তবা মুমিতা চরা হেন্দোকদবনি । মতাং অসিদা মহাক্সা

গাকীজীনা যাজ্ঞা করা শোগৎলয়া লংঘলং ঘরনী' মধ' হায়বদি চরা
 হেনবা হায়বসি অথোইবা হিদাক অমনি হায়বনি পলবদা খোইমোক্তা
 মলকায় ওই। চরা হেনবা মুমিত্তা চা-নচিংবা থক্তুনা লেনবা
 চুমদে। অসিগী মলুতা করিগুয়া পোৎলক অমুতা চাননা ঈশিং
 চিক্কেৎ চিক্কেৎ থক্তুনা লেহোকদবনি। চাবা তুমদ্রবা মতমদা
 অমুত্বা মীওইবা সোডা বাইকপচিংবা থক্তুনা মলুগা কালানিমুক
 য়াওনা শেখা হিদাক লাংথক অসিনচিংবা চাটুনা লেনবা য়ায়া
 তোয়না ঐথোয়না থেংনৈ। অসিগুয়া মথলগী অভ্যাস অসিদি
 মেয়ু য়াজ্ঞবা শগোলদা চৈ খাবগুম্মী। য়ায়া নোক্তিংবা য়াকম অমনা
 হোজকী মতমদদি য়ু থকপা হৈনবা নহারোল কঃবুশিংনা য়ু
 থকচিল্লু মাইনা তুমগ'ন অ'সিনচিংবা পাউতাক করা ঐথোয়দা
 কাওবা গীথিবা মতম য়াওথরে। মথোয়না হায় চাং নাইনা য়ু থর
 থরা থকদবনি। ঐথোয়গী মরুপ মপাংলিংগী মরুজা চাক চারম-
 দাই মতম য়োরল্লবদা করিগুয়া মকম অমদা মমলখদগী চাক চাবা
 মতম য়োরে য়ুম য়ুমদা চঙলসি হায়না হোমোরকপদা করে হায়দুনা
 চৎখুগা ঐথোয়বু উইমিংদবা মওদা লোমা মলানা হায়না থঙনরবা
 অসিগুয়া অমোংপা য়োনবা তুকান্দা চঙথিবা য়ায়া তোয়না থেংনৈ।
 মথোয়গী হৈমথিবা তমচে অহু কদোদুংদা খামোকপা ওমদে।
 অওইমক মথোয়না মদু শীতিয়গদোবা মুমিত্তা মথোয়গী মলানা চাবা
 থকপা তুমদবা অমদি করিগুয়া মথল অমগী অরাংপা অমা
 মলুগা হুংঙাইতবা অমা শোয়দনা পোকই অমুত্বা য়ায়া চাশলগা
 য়ু থকপা অসিনা হৈনখুগা মমৈখংদা কিলাক চাকখাও অসিনচিংবা

হকচাং কয়াং কয়া শোকলকই হায়বসি ঐথোয়দি তন্তন লাউনিংই । মহায়া গাকীজীদগী অনুরা হায়বমই সমুজনা ইরাকুতনা শিথিবা মীশিংনা যুগী সমুজনা ইরাকুতনা শিথিবা মীগী মশীংনা য়ায়া হেনথ্রে । ময়ম অহুনা ঐথোয়না হায়বনিংবদি অসিগুত্বা ময়'য় কাবা পোৎশক্কা হিদাক ওইনা শীজিন্নবা অসি মমৈথংদা হকচাং মাঙলকই । মসিগী মহত্তা কং হেঞ্জিন্না চাদবা তমগদবনি অমসুঃ অয়াম থোরাং পোক্তবা জুমিত্তা চাবনী থবক থাদোকদবনি ।

চাবা থকপা তুমদবা অমসুঃ অমাংবা য়ৈথংপগী লায়না অসি কোকহন্নবগী য়ায়া মকু ওইবা অমবা পুকী লাঞ্জন হায়বদি পুকশোকপা হকচাং লাঞ্জন যোগাসনগী কমকম লাককম অসিন-চিংবা অসিনি । অয়ক অমসুঃ মুয়িদাংগী মতমদা থোঙনা অঙম্বা শক্তিনা কোরথোকপা শেয়দনা কায়রবা শাজেয়ি । মতম অনিমক্তা থবক চিনবনা ওমহোজবন মতম অমদি তঙাইকদে থনবা ভাই । একাগাডীনচিংবা তোংহুনা লাগোয়হুনা লৈবা মৌই কয়াসু য়ায়া লৈঞ্জে । মথৈয়সু অফিস নত্ৰগা কয়িগুত্বা অমা চেলুবগা হককপা মতম অহুতা ওইয়বনু মাইল অমা অনিগী প্রায় থোঙনা চেনবা লাকগদবনি ।

অতোপ্পা হাকম অমনা চাং নাইনা জুমিৎ খুদিংগী ইক্ক-রমদাই মতমদা খুদেং অমগী মশু দা চনিংগী শক্কমথৈ ঈশিংদা মিনিট ১৫২০ ভোংবা শোয়না কায়রবা শাজেয়ি । ঈশিং ভোংবা মতমদা থোঙগী শক্কি খুদেংগী মপান্দা থমগদবনি হায়বদি ঈশিং চোংলোইদবনি । খুদেং মজুদা হৈগদোরিবা ঈশিং অহু

ଘୋରଦୋ ମନା କାଣ୍ଡା ବୈଶମଧାନି । ଜିଜ୍ଞାସକରା ଜିଜ୍ଞାସି ଅବିଶ୍ଵା
 ବ୍ୟାଧିମଣି ହେଲା କୈ ଅବସ୍ଥା କରିବୁ ମତମନା ଜିଜ୍ଞାସି ତୌଳିବା ଯିଏହି
 ଅପାଦା ଅବସ୍ଥା ନରକାର ମହୁଂହେଲା ଲୁହୁ ଲୁହୁ ଧାବା ଜିଜ୍ଞାସି ଜିଜ୍ଞାସି



ସାଥେ । ଖୁଦେଂ ମହୁଂହେଲା ଜିଜ୍ଞାସି ତୌଳିବେ ମତମନା ମରକ ମରକା କୋକା
 ଜିଜ୍ଞାସି ଅବିଶ୍ଵା ଫୁବା ସାମ୍ନା କାରହସି । ମନିବା ହକଟାଂଶି ମୈଶା
 ହାସଗଂହନବା ଉମନେ । ଜିଜ୍ଞାସି ନାୟେ (Hydropathy) ଶି ମହୁଂହେ
 ଚିନିଂ ଜିଜ୍ଞାସି ତୌଳିବା (Hipbath) ଶି ମକମ ଅସି ସାମ୍ନା ସାଂନା ନୈ ।
 ମରମ ଅବସ୍ଥା ନାକମ ଅସି ଧବକ ଓହ୍ନା ଚିତ୍ତନବା ହୋଂନବିଶମଧାନି ।

ଧିବୋଂ ଶିରିସା ମନାଶି ମର୍ଦ୍ଦା ନିଂଧିଜନା ଜୋରକ୍ତବା ହାସବନି
 ଅସାଂ ଅଶୋର ପୁଷୋକପା ଉତ୍ତରକ୍ତବା ଐଷୋରନା ପୁଷା ଫି ଅଚୋଂପା
 ସେଂପା (abdominal wet pack) କି ମତେଂ ଲୋବା ସାହୁଶି

মতৌগুয়া কাটৈ। হায়রিবা অসিনী মঙংদি য়ান্না চমই। খোমখা-
নগী হোনা চনিং কাওবা পুন্সী শক্কমইথৈ মল্লগা পায়না কি
অচোৎলা অমা কাবক কাবক শুমদোকুগা য়েৎকদবনি। মথক্তা
শামকুগী কি অকংবা অমনা অমুক য়োমগদবনি। মসি য়েৎনিংবা
মত্তমদা পুং ১ নগী ৩ কাওবা করিগুহদা মসিদগী হেয়া খাংখবা



মত্তমগী ওইনা য়েৎলা য়াই। মসি মল্লগা খোয়দৌ মখাদা চনিংগী
শক্কতা লৈসৌ লৈবাক সের মখামুকী অন্দাজ ফরাং লৈবাকমুক
পেৎলপ ভোনা থীংলগা পুংসুকা মত্তম থোয়া য়াটুগী মতৌগুয়া
কাটৈ। হায়রিবা পাটেশ্বিং অসিনা চাবা থবপা তুমহাঙ্গি অমমুং
থক্তগী খায়োমনা কত্তহোদি চিংখমবদা য়ান্না মতেং ওটে।

অরোইবদা য়ান্না মরকার ওইবা লোৎলক অমনা থীথো-থীরিন
অসি নীংখিজনা শেংদোরবগীমমক্তা এনেমগী মতেং লোবা য়াই।
এনেমা হায়বা অসি অমাংবা লেংথোরবগী থবক্কি। মসিগী মঙংদি
মখানা নীংখিজনা মত্তমচানা মাংখোকপা য়ারক্তুংদা নোংমগী অমুক
অমুক হুমিদাংয়াই তমুক ২২কী মত্তম লুম্বু-লুম্বু খায়া জীপিং পোয়া

অম' এনেমা ৭ম্পতা ঈশিং চিংখংগা কাপদিনগদবনি ।
এনেগাণী ৭২২৩০ লীভিল্লগদৌ'রবা ঈশিংদা থুম, সাবন সোডাকাইকপ
অসিন'চংবা হানশি'বগী পোইন দরওয়ার ওইদে থর মীংখিজনা
খেন্দোকসি হায়বগা চম্পামহী থরা থর' যানবা যাই । চম্পামহী
য়'ব তারবদি ৭ম্পা অদু ফু'হন্দমবগীদমক ৭ম্পা হী যানবা ঈশিং
অদু মীংখিজনা চুমখোকপা জা' । অহুয়া ৭ম্পা অদুনা ঈশিং
কাপ'শ্লব মতুংদা মিনিট ৪৫ লৈরব মতুংদা মাংখোরবা হোংনগ-
দবনি, অনবনা বত্রিব ফা'ব মতম যান্না শাংনা এনেমা মওং



অসি ভৌবা তা' । মসিনা এনেমাগী হৈনবা (habit) পোকনি
হায়বগা চিংখিংগা'ই মৈতে । চাক চা'লৈগী মম ও মিনিট ৫১০
গী মতম শোয়না হিগুনা পোখাগদবনি । মতুনা চাকখাওদগী
চাবা তুমহল্লবগী মহী (gastric juice) খোরকট । মতুনা চাবা
থকপা হাউফল্লি অমল্লং থুনা তুমহল্লি । চাবা থকপা মতুং পুং ৩
কাওবগী মনুংদা অকনবা মল্লগা অরাবা থবক তো'বা কতে । মতুনা
চা' থকপা তুমহল্লবগী অসিগু'ব মতম অসিদদি হিগুনা পোখা-
গদবনি ।

ଓଡ଼ାଈ କନ୍ଦୁବା ଟିଞ୍ଜାକ

—ଅହାତ୍ତା ମାଙ୍କୁ

(ହରିଜନ. ୨୫।୧।୫୨)

ଅମୁକ୍ତନା ମରୁ ମରାଂ ଅମତମକ ନୀଞ୍ଜିଗମବନି । ଚାପାଟି, ଟାକ
ଅମତୁଂ ହରାଈ, ଅଞ୍ଜୋମ, ଚିନି ଅଞ୍ଜୋବା ଅମତୁଂ ଥାଂ ଅସି ସାଧାରଣ
ହେୟଂ ଅମଦା ମନାମାଞ୍ଜିଂ ଅମତୁଂ ଓଠିହେନୀ ମଧକ୍ତା ନୀଞ୍ଜିମିନି । ଐନା ମସିବ
ହକଚାଂ କନ୍ଦୁନବଗୀ ମଚେନି ହାୟନା ଲୋଈ । ଆ ନକ୍ରମା ଅଞ୍ଜୋମ,
ଅଞ୍ଜୋମ ମପାଳ, ସେକ୍ତମଦଗି ଆ-ଞ୍ଜାଗୀ ପ୍ରୋଟିନ କଂଜିବା ମୌଓଈଶିଂନା
ହରାଈଗୀ ମରକାର ସ୍ତକଓଈମକ ଓଈଦେ । ଲାଈରବା ମୌନା ମନାମାଞ୍ଜିଂ
ପ୍ରୋଟିନମିମକ କଂଈ । ଈନାକ-କୈରାକ ଧୁନବା ମୌଓଈଶିଂନା ହରାଈ
ଅମତୁଂ ଥାଂ ଥାଦୋକ୍ରବଦି ଚଢ଼େବା ସାଦବା ପୋଂଲମ୍ ଅନି ଅସି ଆଗୀ
ପ୍ରୋଟିନ ଅମତୁଂ ମହାଓ କଂଜଞ୍ଜବା ଲାଈରବା ମୌଓଈଶିଂନାମକ୍ତା ଥା-
ନୋକମିରେ । ଅଞ୍ଜାଗୀ ଚାବ, ମତମଦା ହାଧୁ ହାଧୁ ଚାରୋଈଦବନି । ମହୌନା
ଲୁପ୍ତବା ଅମତୁଂ ଅକଂବା ପୋଂ ଚାବା ଡାରବଦି ତଞ୍ଜାଈ ଅମା ଚାରଗା
ମାତ୍ତକ ଚାରବନି । ତିଜହୌ, ଗାଞ୍ଜର, ଯୁଲା, ସଲାଦକୀ ମନାମାଞ୍ଜିଂ, ଥାମେନ
ଅମିନବନଚିଂବଗୀ ହିଂନା ସଲାଦ ଚାବା କୈ । ସଲାଦ ଆଉଞ୍ଜ ୧।୨
ଚାବଗା ମନାମାଞ୍ଜିଂ ଅଞ୍ଜୋଂବା ଆଉଞ୍ଜ ୮ ଚାବଗା ହକଚାଂନା କାଞ୍ଜବା
ମାଈନି । ଚାପାଟି ନକ୍ରମା ଟାକା, ଅଞ୍ଜୋମଗା ଚାରୋଈଦବନି । ଚାରା
ଅମନା, ଅଞ୍ଜେକମା ଥୋଂଦବା ମନାମାଞ୍ଜିଂ ଅମତୁଂ ଚାପାଟି ନକ୍ରମା ଟାକ
ଅଞ୍ଜୋମା ଅମଦୁନା ଅଞ୍ଜୋଂବା ମନାମାଞ୍ଜିଂଗା ଅଞ୍ଜୋମ ନକ୍ରମା ମହିଗା
ଓଈବା ସାଈ ।

অথুখা মিঠাইগী পোং য়ারিবমঠৈ য়াওহল্লাইমবনি । অতুগী
মহত্তা চিনি অঙাংবা খজিক্তংগা শলোম নক্তনা তলগা নক্তগা চিনি
ঙাক্তা চাৰা য়াই ।

তগৎ-তগৎ তেকপা উইচাৰা কৈ অহবু হকচাং কগৎহনবদা
দরকার ওইবদি খজিক্তমি । মসি খচ' য়ান্না চঙই । অসিবু ইনাক
খুনবলিংনা খরচ হেমা তোদুনা অমন্তঃ হেঞ্জা শীজিমহুনা লাইমবনা
ইনাক খুনবলিংদগী হেমা দরকার ওইববা পোং অহু কংহন্দে ।

এনা হায়বিবা স্বাক্ষম অসিনা হকচাংদা শোকহনবগী মহত্তা
হেমা কহল্লি হায়বসি কনাগুয়া আহাৰ বিজ্ঞান নৌখিজনা নৈনয়বা
ডাক্তর অমনা প্রমাণ ভোবা ওমগনি ।

অন্তঃ—বিমোলা দেবী ।

কোংপাল ক্ষেত্রি লৈকাই ।

পুল্লিনবগী অথুগা

—স্বামী শিরানন্দ

অন্তঃ : ক্ষেত্রিময়ুম জন্ম সিংহ

নথোয়না মপুং কানা পুল্লিগে অমদি লেঙজবা শুঙাইবা
হায়বা অতু কংগে হায়রবদি ইচম চন্না লমচৎ অসি শেমগৎপদা
লৈরে । নথোয়গী শুণ অতৈ য়াওজবশু, লমচৎ অসি কজনা
শেষতনা নথোয়না কুইনা পুল্লিবা ওমগনি । অচুখা লিচৎনা

ঐখোয়গী লমচং শেষই। নখোয়গী অফবা লমচং থমগদবনি। অহু নজ্রবদি নখোয়না নখোয়গী ত্রক্ষচ'র্য্য নজ্রগা বী'র্য্য জীবনী শক্তি মাঙহনগনি অহুগা মদুগীদি মপুঙ ফদনা শিবা হায়বহু ওইগনি। ত্রাটিশনা হায় মদুদি মপুঙ ফারবা চহি নজ্রগা চহি চামা অসি মী অমনা পু'লগদবনি। ম'সি নখোয়ন ত্রক্ষচ'র্য্য পালন তোরবতদা ফংবা ওমগনি।

নখোয়না করিগুখা অমন্তংগা নো'শিংরা তারে! কুটনা পুন্সি-নবা অরোনবশিং অসি মরু ওইনা চান থরুবা খনবদা চেবশিনা, চাং নাইবা, পুকচেল তল্লা, ধর্ম্য কায়দবা অমনি পুন্সি সদা আশা চাউনা অফবতা খনংনবশিংদগী ক্ষেত্র ওইনা লৈ। ময়ন অসিনা কা হেম চাবা মীশিং, যু থকপশিং, অতনবশিং, মাঙ তারুবা মশক ওইবশিং নজ্রগা শুনীংদবশিনো মপু' ফানা পু'লগনি হায়রা খনবা য়'রোই।

মী অমনা চহি চামা নজ্রগা হেম্মা পুন্সিগনি হায়ব'সি মিনে। উবা বাঙাঙদি নজ্র। মনোবিজ্ঞান অমদি প্রাকৃতিগী নিয়ম ময়ুং ইল্ল, মীওইবগী পুন্সি অসি য়ামজ্রবদা হকচাংগী চাউথৎপদা চঙলিবা অহুগী শরুক মঙা ওইগদবনি। ম'সি শী ও শেমলকপদা প্রমাণ ফংলবা চৎনারিবা নিয়ম অমনি। “শগোতনা শারেপ ফাবদা চহি মরিরোম চঙই অহুগা চহি ১২ দগী ১৪ ফাওংরোম পু'ল। উটনা শারেপ ফাবদা চহি ৮ লোম চঙই অহুগা চহি ৪০ ফাওব-রোম পুন্সি, মীগী শারেপ ফাবদা চহি ২০ দগী ২৫ ফাওবা চঙই অহুনা, গুদোংখীবশিং অসি য়াওহুদ্রবদি, মহাক অহুগী চাং অমদা

পুলি অসি যামদ্রবদা চহি চামদগী ডাদনা ওইগদবনি :— অমসুং
নোচুংলোমগী মিলটন সবরেজা হায়। মসিগা জাটিন, হিন্দুগী
পুরান অমদি শাস্ত্রশিং অমদি চহি ২৫ মপুং ফানা ওইবা ব্রহ্মচার্যগী
মতমগা চাদমনদুনা য়েসি। বর্ষ মাঙহন্দনা পালন ভৌতুনা ব্রহ্ম-
চার ওইরকপা মীশক অমগী শায়েপ ফাগংলকপগী মতম অসি
ব্রহ্মচার্য মপুং ফানা পালন ভৌতুনা ফংগদবনি।

মরম অসিনা রাজ বেগ নত্রগা অষ্টোজযোগ ইবা পাটাঞ্জলী
মহাশিবা হায় :—

“ব্রহ্মচার্যপ্রতিষ্ঠায়ম বর্ষলাভাঃ”

লম১২ শাজং য়াওদ্রবশু মতম কুইনা পুলিবা অমসুং লোশিং
লৈবা মীগী খুদম হাত্তে। তলিংবনিক্তি মদ্র পোকপদগী গীথোরকপনি।
তোঁঙঅসুং মথোয়না লম১২ শাজং নিংখিজনা ডাকডুনা অমসুং
পুষ্টিং খুদম চন্দুনা লেজবদি অমুক হেজা শক্তিখালি ওইরমগদি
অমসুং অমুক হেজা বুদ্ধি লোশিং চঙেখোনবা ওইরমগদি।

ওবা অমসুং মগা মমাগী খৌদাং

আমী সিমানন্দ

ছ ত্রিঃবু অচুবা লম্বেল তাকপা মতমদা স্কুল অমসুং
কোলেজগী ওবা শিং চাওরবা অমদি লুরবা মথৌ অখা লৈ। মথোয়
মশামক অসি মিয়গ নাইবা অচুম অরানী রাখল লৈগদবনি অমদি

পুকচেল খেংগদবনি। মখোয়দা অক-কন্তগী হাখল মপুঙ ফানা
লৈগদবনি। অহু নক্তবদি মিৎভাঙবনা মিৎভাঙববু লমজি'বিবা
হায়বহু থোক'নি। ওবা ওইবগী শিমকম অসি পাম্‌জিটৈগী মমাঙদ',
ওবা থুমিঙমহু নহাকনা দায় পুগদোরিবা কীভম অহু খনগদবনি।
ঔণ য়াওদনা লেকচর পীবা মতমদা ইচেম চম্বা হা ওাওবা হৈ হায়না
কোঙদোকপনদি ওবা ওইবগী লৈভেং ওটরোই।

ছাত্রাশিংনা মপুং কাবগী থাক য়োরকলবা মতমদা মখোয়গী
মখাদা করিঙবা চাউখংপা অমদি ফিভম হোংবা থোকই।
হাঙাঙদা হোংলকই। অনৌবা থোনা অমদি হাখল পোকলকই।
মহোশানা মখোয়না য়ান্না খঙনীংবা অমা পোন্‌কই। মখোয়না
সোড়োক্তা কোম্বচং চংপা অঙাংশিংদা ভারবা হোই। মখোয়না
কন্তবা তাকপীয়ে। মখোয়গী কন্তবা লমচংশিংনা মখোয়গী মখাবু
হাঙহলি। মখোয় অসিদা হুপী-নিলা ভিন্নবগা হকচাংপা মরী,
হকখেল কাংলোন, ত্রাক্‌চাং, করম ভোনা পুলি খাংপনি, করম
ভোনা অখাউবা থিংগনি অসিনচিংবগী অশেংবা জ্ঞান অমা
লৈহমগদবনি। মমা মপাশিংদা মহাত্মারত অমদি রামায়নদা য়াওবা
ত্রাক্‌চাং অমদি অচুয়া লমচংকা মরী লৈনবা বারী করামকম
লৌবিগদবনি।

অনুবাদক—কেত্ৰি জম্ম সিংহ।

মৌলিক হেতুগুণা অসি করিয়া থিংগনি ?

— স্বামী সিবানন্দ

সংসার অসি কবল। মী ক্রোড় ক্রে ড় অসিবু থাকদোরিবা ? চাউৎলবা লোউবনী মোমনাশিং অমদি লমহাংলিংবু লোউবা য়াহলবনী থোৎলিং শীতিবরবসু থোকলিবা পোথোকলিং অহুনা হেনগৎলক্লিবা মৌলিং অসিগী কে'লবা অসি ওইথোকপা য়ানরে । মরম অসিন'। য়ুমলৈ-কৈরৈগী কীভম হুহুহুন্দনবা, মরাম চরা হেন্দনবা, চাকড়াওব অমদি মসিদগী ওইরক্‌নবা ধর্ম-নিতিগী লৈখা তাবা অসি থোক্‌লবা মৌলিং হেনগৎপা অসি থিংবা ত্যারবনি । রাষ্ট্র-জয়ী অথলবা মৌলং কয়ানা হীরম অসিমক্তদা কুইনা নৈনদুনা লৈরি । Asia অমদি Far East কী Economic Council না মতেং পীরবা রাষ্ট্রসংজয়ী মৌলিংগী Commission অসিনসু য়ে শিল্লি ।

নীলমগী মতুং ইলদি, মৌলিং হেনগৎপা অসি থিংবা তাই হায়বা অসি চুমই অমদি চিংনিংগাই লৈতে । অহুবু করিয়া ? মছোখানা চেনরল্লিবা পারি-পুন্নিগী থুমাঙ চাউখল্লিবা উপায়লিং অসিনা । মসিনা ঐথোয়দা করি অর্থ থাকই ? ভারতকী হকশেলনী মন্ত্রী রাজ কুমারী আমৃত কারনা অন্তিয়া প উথুম গী :—“ঐথোয়গী লাইরিক লাইশু হৈরবা কাঙলুপলিংবা মরুওইনা সহরদা লৈবা মৌলিং অমদি লাইরিক-লাইশু হৈরবা লুপা লুপীলিংগীদমক থল্লি হায়বসি ঐনা হায়কবনী দরকার ইওই ওইদে । ঐথোয়গী

সমাজগী থবক ভোবা মীওইশিংনা সহরশিংনা চতুন', যথোয়
মথোয়গী থবক ধোরম কয়া পাঙথোকভুনা সৈরিবা মীওই কয়া
লায়রবা কাঙলুপতগীস্থ ওইরম্বা যাই। অচবু মথোয় অদুনস্থ
নোংচুপকী লৈবাকশিংগী প্রজাশিংনা কয়া লোনরিবা খুৎশেমগী
পাঠৈনা গৰ্ড পুবা থি'বা অসিগী মত্তা থেয়বা লৈতে। ঐদি
মপু'কানা ব'থল অসিদা ইশামক য়ানিংব ওংদে " তথেনমক
করম ভোনা প'রী পুবা অসি শেমগদগে হায়বসিনা গৰ্ডপুবা
থিংনবগী চংনবী অমা ওইরে হ'রবসি অমত্তা ওইরবা পাউথুশ্চি।
রাজকুমাবী অমৃত কারগুয়া খরদি নত্তনা ঐথোয়ী লাইরিক লাইশু
হৈরবা মীওই অযাম্বনা নে'চুপলোমগী মত্তা অসি য'ম্মা তমত্তনা
মথোয় মশাগী অহল লমন্দী কংহোবা অসিবু মপু'কানা থৌওইদবা
অমদি ভুকচরবা অপ'ব'ন হায়ন খনবসিদা ম'মু'সি পোকই।

মেবগী ওজাশিংনা ছাত্র শংগী যু'পালংগী কৌভম অহু
কাইহল্লংদা য়াম্মা নু'ঙাইজরমই, অচগা মথোয়গী মটৈ মশিং তম্বা
লোইরগা লুহোংনবা পাউত ক পৌরবদস্থ মথোয়না হকচংগী স্থ ওই-
নবগীদমক থল্লংদে, মথোয়গী মচা মলুগীতা থল্লমই। মতোমত্তা
থিংলুবা। থোয়দা অম্ম'-নিত্তিগী খোনা অ দি আত্মা জ্ঞান
পীরমই। মশানা থিংজবনা মথোয়না মপু'কারবা জ্ঞান অমদি
মথোয় ই লোশি স্থ াউথংলুম্মী।

তথেনমক ম'শিং হেনগত্তনবগী উপায় অ'স মশা মতোমত্তনা
থিংজবদগী হেয়বা অরায়বা অমদি হেয় কব উপায় অমা লৈতে।
মপা মপুগী হৌরকফমদি অশিবগ' রায়ী লাবা য়াবগী থাজবদা

লুপভুনা লৈন্নবা ভ'রতবর্ষগী প্রজাশিংদা মচাপোকপা থিংনবগী
কীদাক কয়া অমদি গর্ভপুবা থিংনবগী পাউতাক কয়ানা চঙবা
ঙমলোই। মশা মতোমতা থিংজবা নন্তনা অতোম্মা উপায় অমঙনা
ধর্ম নিতি অমদি আয়া যাওনা মপুংকাবদি ভায়ত নজ্রনা পৃথবীগী
মফম করিঙমন্তু ঙমলোই।

অনুবাদক—ফেত্রি জন্ন সিংহ।

শিংলি শোনবা

তেলেম যোগেন্দ্রজীং সিংহ

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রনা বাতব্য থি নজ্রনা স্নায়ু দুর্বলতা হায়না
কোই। শিংলিবু সংস্কৃততা নাড়ী অহুগা ইংরেজী লোন্না
Nerve কোই। শিংলিগী অর্থ অসি মতো অসুন্না হন্দোকপা
য়াই মদু'দ শিং=লোশিং, লি=মরি হায়বদি মৌওইবগী রাখল
লোশিংগী চেম্বোক চেনশিন তোনবা মরি হায়না। খুদ্রগী মশক
ওইনা ইলেকট্রিক কন্ডাক্ট চেনবা তিংলিবা ওয়ার মরিগুয়া মৌওই-
বগী হকচাংদা রাখল লোশিং চেনবা মরিনি হায়মবন্তু যাই।
মৌওইবগী হকচাংদা মেরিবা শিংলি অ'সি মপুং কারবা মী অমগী
শিংলিমা তিংখোকলবদি মাইল ৭ (তরেং) লোমদি খাংগনি।
অম অমদি খাজল যা যাওদনা হকচাং পুন্নমন্তা শিংলিমা যোমছবা
লৈন্নবনি। অসিগুয়া শিং'ল অসি যোগ শাস্ত্র অমলুং আয়ুর্বেদ

খাদ্যদা ৭২০০০ খক লৈ হায়না লেগ্নি। শিংলি অসিগী মতে না
 থরায়না মপানগী রাখল অম্লঃ থরায়না পাঙথোক্রি বা থবক্তা
 লেঙ-ওৎপা অম্লঃ থবক পাঙথোকপা ওমই। মরম অসিনা
 শিংলিবু মীওইবগী পুন্সিদা য়ান্না মক্স ওইববা শরুক অমনি
 হায়না লোই। শিংলি অসিগী মনুদো রাখলগী ঈচেলনা কোইচেল
 চেন্দুনা অরা মুংঙাইবা ফংরি। হকচাংবু উ পান্ধী অমা ওইনা
 লোরগা কোক অমদি লেফ্‌না পুন্সি পান্ধীগী মক্স অম্লঃ য়াং
 ময়াইদা থোপতগী তিংলক্রি বা য়াংগী শিংলি (Spinal cord—
 সুষুম্নাকাণ্ড) না পুন্সি পান্ধীগী ময়োলনি অদুগা মদুদগী লোঙ-
 থোক্রি বা শিংলিনা পুন্সি উপালগী মশা ময়েংনি হায়না লোবাং
 য়াই। জ্ঞানগী তুনকমদি থোপনি। থরাইগী বুদ্ধি, লোশিং,
 রাখলগী ছোরককমশ্ব থোপনি। জ্ঞান ইন্দ্রিয় মঙাগী রাখল
 শোকপা, উবা, মহাও থঙবা অম্লঃ মনম নম্বা ওম্মনবা পাল্লিবা
 নাকোং, উনশা, মিৎ, লৈয়েং, নাতোল মঙা অসি শিংলিগী
 মতেংনা মপান্দগী শক (য়ারা), ফুংশিং, মঙাল, মহাও (রস)
 লৈরিবা (পৃথ্বী, তত্ত্ব) গা শম্মরগা শিংলিগী মতেংনা লোশল্লকপা
 ওমই অদুগা পুষ্টিং অম্লঃ থরাইনা নৌবা অদুগী য়াং অদু
 শিংলি অসিনা পুষ্টিগা কন্ড ইন্দ্রিয় (থোপুবা কারাং) মঙা
 হায়বদি রাইহে। থোঙ, থুৎ, ঈশিং থোঙ অম্লঃ অমাংথোঙনা থবক
 পাঙথোক্রি। হকলোনগী (শরীর তত্ত্বগী) মক্সইয়া মীওইবগী
 হকচাংগী মনুদো লৈরিবা শিংলি অসি শরুক অহম থোকা
 থায়দোকই। তিংলি (সমবেদনাময়ী—Sympathetic) শিংলি

(জ্ঞানাত্মক-মাড়া) নাওরি (কৰ্ম্মাত্মক—Motor Nerve)
কোই। অরিবা লোন্দা ঈরাই, পিলাই অমলুং খোংলাই (ঈরা
পিঙ্গলা শুয়লা) হায়নলু থোলি। অশেংবমক্তি লিংলিগী মরি
অহুব খঙনগদবদি নস্তে। খিংলি অহুগী মলুংদা চেগিবা পাজল
ঈধক, ঈপামগী ঈচেল অহুব খঙনগদবনি। খুদম ওইনা
ইলেকট্রিকী ওয়ার মলুংদা ইলেকট্রিকী কন্টেক্টুনি। ঈচেল
(ঈগী ঈচেল—Current) অহুব খঙনগদবনি। অহু কপু খিংলি
হ যনা অহুম খঙনরে।

মরম অসিনা খরাইগী মশক ওইরবা নারায়ণনা খিংলিগী
পাজলগী মশক ওইরবা অনন্ত খ্যাদা চেপুনা লৈ। অহুনা
পুকেচেল, খোইজেল অমলুং লীংজেলগী মশক ওইবা (ক্রিয়াশক্তি.
ইচ্ছাশক্তি অমলুং জ্ঞানশক্তি) অহুনা হকচাংগী শেমগৎ-শাগৎপা,
শোকপা খঙবা ওইহুনা অপীকপা ত্রফাণ্ড অমগুয়া লৈরি। মরম
অসিনা খিংলি শোমবা হায়রগা হকচাং পুন্নমক শোহুবা হায়নলু
কোগনি। মরমদি হিংমবগী পাজল প্রাণশক্তি (জীবনৌ শক্তি—
Vital energy) অসি শোমুরগা খিংলি খোইহে। অসিগুখা
খিংলিগী তত্ত্ব অসি পাক চাউই। লংলা লংজিল ওইনা খরদদা
পঞ্জরবদি। খিংলি অসি শোনববু কিজোলোজিলা Neurastania
(নিউরেষ্টেনিয়) কোই। লায়না অসি অইবা ডাক্তর, বৈদ্য,
মাইবা নস্ত্রবদি পাক হেক খঙবা গুমনে। মপাল থোংদা নারিবা
মীবু মাদবগুম উই। অহুগা অনাবা মৌনদি মশাদা পুষ্টিং
হকচাং পোখাকম খঙনে। পুষ্টিং লুংঙাইগন্দবা, কিগনবা, লুংখা

নিগনবা, শাওগনবা, তুম্বা স্বাগন্দবা, পোখাকম খুদনবা অথোইবা খুদমনি। খাটৈ, লমপ্রাই, ইপাই, থম্বোয় শোনবা চাংদমনবা স্বাৰা লায়নানি।

খুদম (লক্ষণ—Symptom)—হকচাং অম্লঃ পুষ্টিংদা হেই হেইনিংবা পোক্তবা, হেচোক চোকথবা, স্বাখল হেচোক চোকথবা মিৎ অসি ইলুম লুখবকুম ভোবা। চানিং থকনিংবা হেপোক পোক্তবা, উইনিংবা, খাঙ হৈদবা, সুখা থিগনবা, কিংগনবা, শাও-গনবা, পাখং চ'উবা, নিংদোল চোংবা, কোক জাওগনবা, মিকপ মচেং মচেং থোকনবা, মঙ-হা তোয়না মজ্ঞনবা, করিগুম্বদা খেংন-চৈনকরগী খাউবা পাক হেক ফগন্দবা, মশা নিককনবা, খৌরীদা ইফল ফুনগৎপকুম ভোবা, রা য়ান্না জাংবা জমগন্দবা, লরাই শাগনবা, মাকোংদা জুং জুং জুংবা, থুংখা পংথগনবা, য়াংদা জুংজাইতবা পোকপ', চাকখাও, থম্বোয়, থবোয় পুন্মক ইশোন শোম্বনচিংবা অসিনা অথোইবা খুদমনি। অহানবদ মথকী খুদমশিং অসি কাওরকপদা নিংখিনা অইহবা অথঙবা মীনা য়েং-হৌল্লবদি লাইওং অমা হোংখিদ্দনা হকচাং শিথবা, লৈয়েং কাইবা, স্বাখল চোইবা, মথোঙ মথুং চিংখনবা, লেংওংপদা স্বাৰা মীরেম অমা ওউগল্লি।

অনাবগী হৌরকফম :— পারো মারো (পরম্পরা— Heredity) ওইনা লোনরকপনা নমই। মমা মপানা শি'লি শোনবদগী মচ স্ত শোনগল্লি। ডে'ইগুম্বসুং মশানা য়ান্না চ্যক-শনবা মীদি মমা মপানা নারবস্তু মশাদা নাদবা য়াঙই। অঙাং

ওইরিউদা মবুকা লায়না হায়বদি চাবা ডুমদবা, মাংবা য়াগন্দবা ইভোল কায়বা, পুকবিনবা, লুংশিং কাগনবা, তোলনা ভোয়না নাথিবা, অকি-অখং নংথিবা মীদা শিংলিগী অমাবসিনা নাগল্লি। শাজ্জৎ লম৫২ কায়া' ওক্তবা হকচাংগী ইন্দ্রিয়শিং অসি ভোয়না লীজন্নথিবা লুগী হুপাদা ভোয়না নাগল্লি।

হকচাংগা পুষ্টিংগা মরি য়ান্না লৈনৈ। করিঙুয়া মরম অমদগী নিংবা কায়থিবা' থবক ইনখাং য়ান্না নোয়গা পোখাগন্দবা, ললোন-ইতিক্তা শেল থুম মাঙথিবা, যুয়াল-কৈবালদা মনীং থুংদবা, পুন্সিদা নিংবা কায়বা মীনা নাগল্লি।

শয়্না হ'য়রবদা হকচাদ লৈকম থোকত্রবা কাম্রদ্রবা মচাক (Foreign matter) য়'য়্না পৈশিন্দুনা লৈরবা অমন্ত্রং শাজ্জৎ লম৫২ কায়না হকচাংগী প্রাণ শক্তি (Vital energy) থরচ তে'থোকত্রবা মীনা মীয়াই চলকপা মতমদা ল'য়না অসিনা নাগল্লি। নহা ওইরিউদা নাবদি য়ান্না থুনা কগল্লি। অদুগা ইনাক কৈরাক থুনবা মচা মলুনা য়মা মপাগী কিবম অহু য়োবা ওমদ্রগস্থ অমাব'সিনা নাগল্লি। অচাওরোল পান্ধা, কেথোক মোখোককনবা, মতমগী জিরাংদা লুয়া, শেল থুমগীদমক্তা য়ান্না চিন্তা ভোগনবা মীতাদ', মনিং থুংদ্রগা থোয়রাং থোয়নাওবদগী লায়না অ'সিনা নাগল্লি। য়ান্না চয়্না লেনবা, দ্বাথল দ্বাংবা, মরিল কবা, থোনা লৈবা মীদা লায়না অসি পকন্দে হায়বদা হায়মনবা থোকলোই। লায়না অসিনা য়ান্না নাগনবা মক্ষম অমা হায়বু হায়বদি আমেরিকানি হায়বা য়াই। মরমদি মৌওইবা

সমাজদা সভ্যতা (Civilisation) নি হায়না লৌনরক্লিবা
 অক্কে-অমোঁ তানখৎনরকপা যুগ অসিগা ময়াল্লবগা কমদোনা
 মাল্লগদগে অমল্লঃ হেবগদগে হায়বসি য়ান্না রাখল ভোবদগী
 অমদি মন্তঃ ময়াল্লবী হুপী অমা নজ্জগা. নুপা অমগা লৌন-
 লৈমবগী মতাংদা মৌ অমনা কার অহনবা অমা, নিংখিত্তবা
 যুম, বেহতা জমা, মতিক চাবা অয় লাক্তবা মৌদা লৈয়
 য়াগন্দে। মত্গী মমক্তা মনিং থুংদবা মীত শিংনা কমদোনা
 তানখৎনরকগে হায়না চিত্তা ভোবদা শুবা নোখদা মশাগী শক্তি
 (Energy) খরচ য়ান্না তোথোকখি। অহিং তুল্লমদাইদা রাখল
 য়ান্না তোটে। মরম অহনা তুহা য়াগন্দে। তুহা য়ানবা
 নেলা য়ান্না লৈবা, শিংলি য়ান্না শোনগদবা হিদাক য়ান্না
 চাশল্লি। মত্গুশ্ব মীতাশিং অসি কোটি মরি রোম লৈ হায়নৈ।
 (আবৌয় মক্কায়)। রাখলগী ট্রিচেল অসিগী মত্গুং ইয়া বৈজ্ঞানিক
 ওইবা হৌজিকী জীবন অসিনা য়ান্না জড়বাদী (Materialism)
 ওইশ্লকপা মরয়া তেল্লাবা পুল্লি অসিদা মপানগী নুংগাই য়াইকবা
 অসি য়ান্না পামনরকপা (Standard of living) অসি রাংখৎ-
 নরকপা অসিনা মনিং থুংদবা পুকচেল অসিগী লায়না অসি
 পোকশিল্লকই চয়া লেনবা অমল্লঃ রাখনা রাংবা (সদা জীবন
 জীৱ ভব্ব ভিছাব—Simple living and high thinking) নী
 পুকচেল অসি রাংলবা মীতাশিংনা মনিং থুংদবা, নুংগাইতবা
 রাখলদগী লায়না অসি পকল্লি। হৌজিকী ভারতবাসী মপা-নাৎ
 মপু নাৎ ঋষি মুনিচিংবগী ফিদম (আদর্শ) অহু খাদোক্কা

ইউরোপ অমসুং আমেরিকানটিংবা জড়বাদীশিংগী মতো তমলুৎদগী ভারতকী অচৌ অচৌবা সহরশিংনা লায়না অসিবা নাবা মী কয়ামুক হেনগৎলক্লে ।

হকচাংগা পুষ্টিংগা মরি য়ান্না নক্লে হায়বসি কটুকম খোক্তে । মথক্তা হকচাংগা মরী লৈনবা হা হায়জ্ঞে । মথক্তা পুষ্টিংদগী লায়না অসি পোকলকই । করিগুয়া মরম অমদগী পুষ্টিং য়ান্না রাখিবা, অকি অথং নংখিবা, শেল থুম মাঙখিবা, যুখাল-কৈবান্দা পুষ্টিং ছুংঙাইতব, হকচাং য়ান্না মোমলু খোংলুবা, রাখল য়ান্না ভোয়না তোবা, নহা ওইরিঙৈদা হকচাংগী বীর্য য়ান্না অরেবদা মাংহনখিবা, নেশা অমগী মথা পোনখিবদগীসু লায়না অসি পোকই ।

শমজ্ঞান হায়কুরবদি :—হকচাংদা লৈকম খোক্তবা কলবা মচাক (বিজাতীয় পদার্থ—Foreign matter) য়ান্না পুনশিন্দুনা লৈরকপদগী অমসুং লাজং লমচং য়ান্না কায়শলকপদগী অমসুং পোখাৰা হৈতবদগী অমসুং পুষ্টিং শোনবদগী লায়না অসি পোকখি । লায়না অসি মহোশানা মীয়াই চরক্কা মীডানা থরা ভোয়না ভোগল্লি । থংক য়ান্না পুবা, রাখল য়ান্না ফাংবা অমসুং নহা ওইরিঙৈদা য়ান্না কেথোক মোখোক্তুনা লাক্কাগা নংথরক্তুনা মমাম্ববগা মীমাম্ববক্তুবা মতমদা লায়না অসিনা নাগল্লি । অথান্না মকমদা শেল থুমগী য়ান্না থুদোং চাগম্ববা মীনা থিং ভোয়না নাগল্লি । অমসুং লুহোং খোংদোবদা মনিং থুংজ্বা মীহসু লায়না অসিনা নাবা রাঙই । আখা কয়ানা মখালু মখানা ময়াম্ববক

খীন্নবা মী অমনি হায়না লোজদুনা মুংঙাই যাইফবা য়ায়দি পামজরগা
তানথৎপদা য়োজগা বিবা ফায়রবা মীতাশিন্দা লায়না অসিবা
নাগনি । হোজিকী মতমদা লায়না অসিবা থিং ভোয়না নাগনবা
মী য়াজা লৈবদি আমে'রকানি হায়না লৌব য়াই । আমেরিকাদা
মুংঙাই-য়াইফ তানথৎনবদা মনিং থুংজবা মীতা মী কে'টি ৪ রোমদি
অহিং মরাই কাবা হিলাক চাত্ৰবদি তুহুদে । পোকঙমদনা
পোক্তবা মীওটবগী মপোক অসি থুংশেমগী মনাই ওইনগে ।

লায়য়েং :— লায়না অসি হীদাক লাংথকী পাম্বেতনা
ফগৎহমবা ওদে । হীদাক্তবু থংজফম থোক্তে । য়ায় হৈরবা
ডাক্তর মাইবনা য়ে'বিরগা হেজা ফগদবসু নত্তে । মশাগী অরানবা
শাজং, লমচে অমসুং রাথল চুমথোজিবমথে ইরাই লায়না
ফহনবা ওমদে । নারিবা মী অদুনা অরেক্সা পুকচেল অমগা
লোয়ননা পুষ্টিং হকচাংগী থোনা পুশোক্তুনা মশাগী অরানবা
মশক, লমচে অমসুং রাথল চুমথোজিগা মশাদা লৈফম থোক্তেবা
মচাক মথে লোথোক্তুনা শেংদোকগা অরাংপা মচাক মথেনা
চিঞ্জাকী মশক ওইবা হীদাক লীজিন্নদুনা ফবা ওয়গনি ।

মরম অদুনা শিংলিগী লয়না অসি পকপা মীনা ইহান
হান্স' হোৎনগদবদি অমাবেগী লম্বী অসি তরু তরুনা থমনবা
হোৎনগনি । মতম চানা মাংথোক্কা, অমসুং পুক অসিনসু
নিংথিজন তুহু ওমনবা হোৎনগদবনি । মরম অদুনা চাং মাইনা
চনিং ভীংবা (মাভিস্থান—Hipbath) হায়বদি থোঙ থুজেং
কাওবনা টীপিং অশাবদা অদুগা চনিংনা লুপু শাবদা তিংলগা

লাইবক মথেনা ঈশিং অয়িংবদা লুপথোকগা শুমদোকপা কি
অমনা য়েৎলগা মিনিট ২০। ৩০ কাওবা তৌংগনি। মদু ভমদ্বা
অমসুং থোরাং ভোবদা রাগদ্বা মীনা ইনকি অমা ঈশিং অয়িংবদা
লুপথোকগা শুমদোকপদু ৪। ৫ থোরা থুপলগা পুক খোইদৌ
মথক্তগী নিভদু কাওবা য়েৎলগা থম্বা। লায়য়েৎলকপগী অহানবদা
অয়ক অঙনবদা ঈশিং লুম্বা শাবনা ডুস অমসুং এনেমা ভোথোক্কা
থীরিন অসি লুমিং থুদিংগী ভেংথোকনি। অদুগা কিয়াকী মপা
থুংনা নান্দুনা মালিষ ভোনৈ।

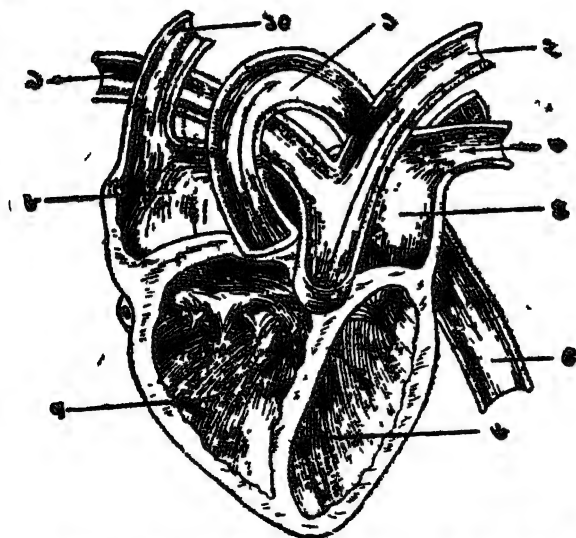
থম্মোয় শোনবা

৩৫তলেম যোগেন্দ্রজীং সিংহ

সং :- হৃৎকর্বল Eng :- Heart weakness

মী অমগী থম্মোয় অসি মী অহগী খুত্‌মমুক চাউই।
ভোং (Muscle) ভনা শাবা শুপভোক কপচিন তৌবা মক্স
ওইবা হৃৎকাংগী কায়াং (যন্ত্র organ) অমনি। থবাক ময়ায়
থবোদ্বী অনিগী কারক্তা লৈ। হৃৎকাংগী মক্স পুত্‌মক্সা খুত্‌ল
অমসুং লম নতুনা ঈ য়েৎলকনবা অমসুং থেংদবা ঈ থেংদোক্কা
পোথাবা লৈভনা মথো কল্লবা যন্ত্র অমনি। যন্ত্র অসি থোক্তুনা
নারকপগী মমিং থম্মোয় শোনবা (Heart disease) কোই।

লায়লা— এখাক ময়লা ময়ক ময়কা মাঝা, এম্মোহ
 চাউথোকলা, করিগুহদা খোমখা মণা অসিদা ক্রং ক্রং চোংবা
 খোইদো মথকী মিহল কয়া কয়া হুববা, কোক ঙাউরি ঙাউরি
 ভোবা, হকচাং চোকথবা, কিগনবা, খাউরগা হকচাং থক থক
 বীকনবা। অকি অথং, অহা অনাগী পাউ ভাবদা পাখং-
 কনবা, খিংলি খোনবা মীদা ভোবা মভোণা চপ মায়রকই।
 অহিং মঙতাকনগলি। মঙ হা ইচোই চোই। নীখিনা তুখা
 য়াগল্লে। খাউগলি। হারোগলি।



লায়লা— হকচাংগী ই অসি য়ায়া খেংনা এখা অমল্লং
 হকচাংদা লৈবা হু মঠে মপান্না পুথোকলগা হকচাংদা হাংলিবা

মচাক মখে হৃৎকাতনা হাপচিরগা থম্মোর শোনবা কগৎনবা
অথোইবা পাঠেনি। থম্মোরদি মখে কনবা হৃৎকাতগী য়
অমনি। অথোংবা ঈ শীরগা মথন্তা কগৎনবা ওয়া মপাজল
লৈ। থম্মোর শোনবা মী অমনা হৃৎকাতগী মচি ওইবা শরুক
শীরকদোরিবা চাবা ভুমনবা মথশিংবু কগৎনবা হান্না কল্লা
হোৎনগনি। মক ওইনা চাবা ভুমনবা কল্লা হোৎনগনি।
চারিবা পোৎনা হৃৎকাত কহনবা ন্তে। চাঞ্জপা ভুমনিবা
শরুকনা হৃৎকাত কগৎনগনি। মরম অহুনা হীদাক লাংথক
মহু কনবা চাগদবগী মহুতা চীজাক অকবা চাবনা থম্মোর
শোনবগী লায়য়েংনি। চীজাকি হিদাকুম থোইলোক্কা জুংখা
থিকম লৈতে।

থম্মোর শোনবা মীদা ধীমবাথ (হমাং ডানবা) মতম
খাংনা এক ভোরোইদবনি। অনাবা থর হেঞ্জরকপা মতমদা
খোঙ থুং মায় পোমথলকই। মতম অহুনা হৃৎকাতগী মথা
থংবা শরুকমখে হমাং ডাহোকপনি কান্নে। স্বরগী কীভম
কায়রকপা মতমদা থবাক মখে ঈশিং অরিংবা (chest pack)
ভোরগা খোঙনি লাগৎহন্দুনা থবা কান্নে। মতো অনুগ্না মিনিট
১৫।২০ কাওবা মতম অসিদা কোক অম্লং থবাক রাংথেনা
থমগদবনি।

চল্লোল অমগী মনুংদা মুমিং ৩নি ৩নি কায়না মিনিট ২০-
৪০ কাওবা ঈশিং ওয়া (Natural wet sheet pack)
ভোগনি আরোইবা পন্দুতা লেংবিয়ু।

ময়াইকাব', হুংঙাইতবা স্বাথল খনবা, লয়জেল য়ান্না কন্ন
চেজ্জবা, অহিং মিখং খাঙবা, থম্মোয় খোনবা মীনা পুথবা
খাদোকদবনি। ইন্দ্রিয় থুহ্ম চনবা অমন্তং পুকেল কন্ন
কাগদবা মতমনি। ত্রক্ষচার্য ত্রত ভোরবদি লায়না অসি য়ান্না
থুনা কবা উম্মী। মুলীগীদি মীরোনবা মতম অসি য়ান্না
খুদোংখীবা মতমনি।

মরক মরক্তা হুয়াপানি ওনবা য়ান্না কাররবা অমাবা
কগৎনবা পাটৈ অমনি। অদুব ফুট ২০,০০০ দগী হেন্না রাংবা
মকমদি থুদোং খীনবগী মখল্লি। য়ান্না কা হেন্না জঁংবা, কা
হেন্না খাবা থম্মোয় খোনবা মীগীদি খাদোকদবা ওই। চাবগা
তুখগা য়ান্না কারহনগদবনি। পুক গীক থন্ন চারগা পোখ'দনা
তুমখনবা কস্তে। মপুং কাবা তুমখুল হন্ন তুনা ওল্লবদি অনাবা
থুনা কগৎলি। মীয়াষ তিনবা মকম অমন্তং সিনেমা, ড্রামা
য়েংবা য়ান্না কস্তে।

থম্মোয়গা চাকখাউগা নকখন্ন মরী লৈনবগুন্না অঠৈ হকচাংগী
যল্লগা অহক হান্না মরী লৈনবা যল্ল অঠৈ লৈতে। চাকখাউগী
খবক থরা হুহুহল্লগা থম্মোয়গী মতেং য়ান্না পাংখননা য়াই।
পুক গীক থন্ন চাখল্লগা থম্মোয়দা অকায়বা য়ান্না লাকট।
মরম অদুনা নোংমদা ঠাৎ রক থোক্তা থুনা তুমগদবা হকচাংদা
কারগদবা অচাপোং খন্দুনা চাগনি। পথ্যগী মরমদা চাবা তুমদবগী
চীজাকা অমন্তা ওইগনি।

থম্মোয় কনখৎনবা নমস্কা ক্যালসিয়ম, সোডিয়ম, ভাইটামিন
বি থাদোকপা যাদ্ধবা চীজাক ভাত্তনি। শ্বেম ঘোল, শ্বেম
অনোবা, পালংখাক, অহাধবী, গাজর, খামেন অধিনবা, হুয়াই
উরি, কমলা, চম্পা, কীহোম মরাং কায়না পীজগনি। হুমিং
খুদিংগী ওইনা গ্ৰুকোজ, খোইহী চাং নাটনা পীজগনা থম্মোয়
কনখৎনবা অথোইবা চীজাকী মরু ওইবা হীদাকি।

অশীনবা কাগদবা তুমলোইদবা অপূম অখা, ফুলকবি,
বাঁধা কবি, থবী, ভিহেলী, চনম, য়েকম, শা, ডা, চা, ককি,
বরক চাবা কত্তে। ডা থাদোকপা ভমদবা মীনা তুরেলগী ডা
মচা মচাদি চাবা য়াগনি। হুয়াইগী মমুংনা মুগ, মুহুরী, চানাদি
চাবা য়াগনি।

হীদাক ওইনা—চেবামপ্রাখ, অর্জুন্যরিফ, নীলাজিৎ, বসন্ত
কুশমুকর, মকরধ্বজ শীতিলবা কাট্টে। অহোংবা হীদাকী মমুংনা
যষ্ঠীমধু মুংগাট্টে। “খিদ-হীদাক” হায়বা লেখকী লাইলিককী
অরোইবা অধ্যায় য়েংবিয়।

লায়না অমসুং অরুম হৌবা

স্কেজি গাকীজীং

লায়না করিনো অমসুং মসি করন্ন। হোরকিবনো হায়বা অসি
ঐথোয়না নৈনবা ভারবদি অরুম হায়বা অসিসু করিনো হায়বা
খঙদবা য়াদে।

মথৰী নৈমন্তিক্যে ওইয়া মচাকলিং অসি চীনদা
(theoretical) কালবা নন্তদা থবক্তা ফাওবা কালবা কাকলি।
ময়মদি কথেন্দা লায়লংবগী পথাপ (method) অসিগী অশেংবা
কীভম অসি যোগে হায়লবদি লায়লানী ময়মদা অমন্তঃ মন্তঃ হুংচিনবা
মিৎয়েং অমা লৈলিবা মথৈ থঙবা ওয়েই ; ময়ম অসিবা অমন্তদা
পঙমা মাংবা থোইবা কালবা ফংগোই। মন্তগী মন্ততা ঐখোয়না
চাং য়েংদুনা ফংলকপা অমন্তঃ লোনিংবা ফংলকপা অশেংবা পথাপকী
লায়লো অমা পুথৎনবা হোৎনবা তাই।

ঐখোয়না হোৎনগদৌরিবা লায়লো অসিদি মহোশা লাইরেম্বগী
অধুনা নিম্নম ময়ামলিং অসি হাইদৌজুনা থিবা তাই অমন্তঃ
চাংলনবা তাই, ঐখোয়না মিৎয়েং কয়াদগী (observation) হোদুনা
মন্তগী কালবা থুদম কয়াদা তাকপা অমুমারা (inference) কয়াদা
শৌগৎকনি। অদুগা প্ৰমাণলিং অমুমাললিং অসি চাংয়েংনা
শৌগৎপা অচুয়া মচাক অমনি।

অহানবমন্তদা অনাবদা লৈলিবা লাইওং অদু ফাওবা উলিনবা
(observe) তাই, লাইওং অসি তোয়দা থোকইত্রা, অমুকন্ত লৈবা
অমুকন্ত মাঙৰিবা অদুগুয়া অনাত্ৰা হায়বা অদু থঙবা তাই।
হায়লিবা লাইওং অসি অনাবা থুদিংদা চপমালনা থোকপ্ৰা হায়বা
অসি ফাওবা য়েংদুনা অমুমারা অহুম থঙবা তাই।

মসি অমুমারা হমা হমা উৎলবা অচুয়া মল্লি। অয়দা
মকমদা ওক অমন্তঃ মায়থোংদা মসিগী থুদম উবা কংই অদুগা
হায়লিবা মকমলিং অসিদা অহোংবা হোংদবা অহুম উবা কংই।

অমসুং ঐনা চহী কয়া চুপা হকচাংগী কওং অমসুং কৌভমদা য়েংই হায়রিবা লয়াই মৌওইনা চুপা অমসুং মৌ খুদিংমসুং চুমই অমসুং কৌভম কায়রবা মৌ অমসুং লায়না লৈরবনি। মায়খোং ওক অমসুং মিতা অহোংবা লৈবা অসি হকচাং কতবগী খুমম অমসি হায়বা লায়না কবা ওমই। মসিবা লায়য়েবদা মতেং পাংবা লাইওং খঙবগী মচাক অমসুং ওইয়ে।

ওক, মাইখোং অমসুং মিতা খজিক্তং হোংবা উবা অসিগা চায়না পুস্তা অমসুং মসিগা মরৌ লৈনবা (rump) বস্তু কা হেয়া শোকই হায়বা খঙবা ওমই; ঐখোয়না মসি লায়না উবা ওমই মদুদি লায়না অপুখা পুস্তগী হোবা ওস্তানি। অনাবা মৌগী মায়খোং অমসুং ওস্তা খজিক্তং য়েংবা মতমদা অনাবা অমসুং অশোকপা মকম অপুখা লায়না খঙবা ওমই। মপান্দা ওকমদা অমসুং মায়খোংবা হোংলিবা মপায়েংগী মওং অসি ইরায় লায়না খঙবা ওমই অমসুংবা মচাকখিং অসিবা ভোংদা চঙ্চবা মতমদা, মতম অসিবা চিংখোক চিংখিন য়াবা হকচাং অসি পোমখংলকই (হকচাং মসুংনা কতবগী মচাক চঙ্চনা লৈবা মরয়া মপান্দা পোমখংবা উই)। মসি খোইনা খুদোংখিবা অনাবা অমসুং ওইয়ি। মেন্দবা (mincemeat) অসিবা উনখাগী মপ্রোমদা পৈশিন্দুনা খমই অমসুং মসিবা খরবা মওংদা লৈবা মরমনা হকচাং অসি মায়গৈ খুদিংদা লৈখোক লৈখিন ভোবা য়াই। উনখা অসিবা চলিবা মথৈ হাপচিববা মতমদা, হকচাং অসিবা মমৈখংদা লোংওংলা মায়জেন্স। অমসুং খা মসি (sausage) অসি অমসুং মতীক মওং মায়রকই (tense)

মহুদি অমল্লী মডীক কর্ত্তুনা উম্মা অসি পোকখায়বা মত্তনা মসিগী করিগুয়া উপায় অমত্তা লৈত্রে। শিংলিগী মওং শোয়বা লৈয়বা মত্তমদা অমল্লং হকচাং অসিনা করিগুয়া ওমই অমা কাওবা চাউখোকপা ওমই। অসিগুয়া মওং শোয়বা অসি অনাবা অদুনা ওক অমল্লং মায়খোং লৈবা মত্তমদা তোপা অমল্লং মচা ডানা উবা ওমই।

মতাং অসিদা কীভম অসি শোক্কাবা ওইরে। অদুগা অসিগুয়া মটৈ (lump) অসি মায় অমল্লং ওকখমদা লৈয়বা মত্তমদদি মসিগা চানবা য়াংলেন অমল্লং হকচাংগী মকম অটৈদা মটৈ অসি লৈয়ে হায়বদি য়াজি। অদুগা মটৈ অসিবু কুপশিন্দুনা লৈবা পুক (abdomen) দা লৈয়ে হায়বা খঙগনি অমল্লং উগনি। ময়মদি পুত্কা মতুখশিং অসি হান্না শেয়ব মতুংদা ওক্কা অমুক শেমলকপনি। মসি ঐনা খেয়োরগী লায়নাদা লায়না উংপা য়াই। খেয়োরগী লায়না অসি মৌ য়াখদি হায়রুগম্ব মৌ অনিদা কাওবা লাইওং মায়দে। কনাগুয়া অমদনা কোক য়ান্না চীকপা য়াই, কনাগুয়া অমদনা নাহি তাবা য়াই, কনাগুয়া অমদনা মিৎ নাবা য়াই, কনাগুয়া অমদনা লেংজুম চীকপা য়াই অদুগা কনাগুয়া অমদনা হায় কংথু লৈবা য়াই। মশাদা নাবা খঙদবা মশাকবা অমল্ল অনাবা অসিনা নাবা য়াই অদুগা মহাক অসি গেলোপিং কনজম-সমা লাকখিল্লজুনা খুদজা শিবা য়াই।

অসিগুয়া অনাবা মৌশিং অসি ময়া কাখোজুনা তুমই অদুগা চুয়া লৈবদল্ল ময়া কাখোকই, ময়মদি মসি শ্বাশ্বর (respiration)

অত্ৰ খুজিলহল্লি । মসিগী মরুদি হকচাং অসি শাবা হেনমসুনা
মত্ৰ লৌখোরবা হোংনবদা মপান্দিগী য়ান্না থুনা আইংবা হুংশিৎ
হোজ্জিন্দবা রাংদে ।

হকচাংদা চেঞ্জিবা জ্জিচেসি শেংদোকচনবা অসি থেস্মায়গী
মথোনি, মসিনা অশেংবা হুংশিৎ হোনজিনবা ওমই । অমাংবা মচাক
কয়া লৈবা মরমনা থেস্মায়না শেংবা ওমদবা থোকলবদি, অমাংবসি
অমুম অমুম য়ান্না হেনগতুনা হকচাংদা থুদোংখিবা লাকই ।
মকমসিনা থেস্মায়সি য়ান্না শীজিনবা মরম্না য়ান্না শোকপসু হেল্লি ।
জ্জি শেংদবগী কীভম অমা লাকই অচুগা কা হেল্লা কংই (dry)
অমসুং হকচাং মসুং মৈশা লৈরজ্জো । কা হেনবা মৈশা লৈবা
মরম্না থেস্মায়সি অচেংপা লায়না অমা ওইনা শোককই অসি-
জ্জুশা অশোকপা মরুকশিং অসি অশিবা শিংলি (dead cell)
ওইরকই, মসি ঐথোয়না লোক থুবদা লোক ওইনা য়াওরিবা
অসিনি । মরুওইবা হীরম অমদি অতৈ থায়না জ্জুশা থেস্মায়গী
লায়না অসিসু পুত্ৰগী হোই হায়বদি মসি চাবা জ্জুদবা লায়না
লৈবদগী থোরকপনি । অয়াশা মওদা লায়না অসি লৌনরবসু
লায়না অসি অমাংবা মচাকম হকথেননা লৌনবা লায়না অমনি
হায়বদি লৌনিংদে ; মরমদি অতৈ হকচাং কায়াংকা চাংদম্মরবদি
থেস্মায় অসি য়ান্না শোনবা অমসুং নোবা, অপুঙকানা চাউখল্লিবা
(শেমগল্লিবা) কায়াং অমনি । মসি য়ান্না শোনবা কায়াং অমা
ওইবদগী অমোংপা য়ান্না লৈগনবা মচাক অমা ওইরিবনি ।
চাবা জ্জুদবনা মরম ওইবদগী হকচাংদা পৈলিন্দুনা লৈবা কত্তবা

মচাকশিং অহু হকচাংগী মসুংগী মওং চানবনা অমদি থম্মোয় অসিনা শোনবদগী অসিগুম্বা ময়াম অসি হাকথোকুবা উপায় হৈরৈ লৈতে । অহুগা তিনচেন লাইচেনবা (Consumptive disease) লায়নাদদি কনা ফবা চিঞ্জাক চাছনহু হকচাং মসুংগী কা হেনবা বৈশা লৈবা মরম্মা চাবা ডুমদবদি লায়রহুনা চিঞ্জাক অহু লোশিনবা শুকঙম ওমদে ; মতাং অসিদদি চাবনা পুদে হকচাং অসিনা তুম্বা গুম্বাগী শক্তিদা লৈরে । ঐথোরগী হকচাং অসি হারনা অমাংবা মচাক রাস্তা লৈরবদি, অমাংবা মচাকশিং অসিনা অমুম্বা শন্দোরকপা মরম্মা থবোদী (lungs) অসি হেরা থুদোং থীরকই মরমদি কোক ওম্বা কারকপা অমাংবা মচাকশিং অসি থবোদী তাম্মা মমদুনা পুরকই । অমুম্বা থবোদীদা অমুক্তং কত্তবা মচাক অসিবু লৈহনহুবা কত্তবা মচাক পৈশিনকম থবোদীদা ওইরকই । মরমদি কোক্টা হারগংপগী মজ্ঞতা থবোদীদা হেজ্ঞা কত্তবা মচাকশিং অসি তুহলরে ।

থবোদী শোকপা হোবসি শদোন্দগী হোই মরমদি জুংশিং কাবা নলুগা পুশ্বা হোবা অসি মথকলোমদা কাথৎহজি । থবোদীগী শদোন (apexes) অসি পাম্বোমদা লোইরে । মুংশিং কাবা হোবা মতমদা থবোদীগী অরোইবদা দ্বৈরৈ, পাম্বোম্মা অরোইবা ওমথৈ ওইবা মরমদগী মসিদগী জুংশিং কাথৎকম লৈতবা মরমনা পাম্বোমদা চীকপা হোই । পাম্বোমদা তাদোননা ধিনবদোনা কাওই ; মসি থম্মোয় শোক্তিব্বা শোকদোবা তাকপগী থুদম অহুবু হৌজিক লায়নাশিং অসিগী মতাংদা হকচাংদা অহোংবা অমা ওইরকপা অসিনা করি থঙহল্লিবনো ? অহানবমজ্ঞদা পোমথৎলকপা অমসুং

স্বাংৎলকপা অসিদা থোইনা ওকপা পোক্কাই মরমদি মসি হকচাংগী মফম অমদা নল্লনা অতোপ্লা অমদা নাবগী (effect) ওক্তনি । মসি হকচাংনা লীজিন্নরিবা মচাক অতুনি হায়বা ওকত্ৰা নল্লগা অনাবা মফমদা পৈশিন্দুনা থাওয়া কত্তবা মচাক্কি হায়বা ওমগত্ৰা নল্লগা মচাক অসি হকচাংদগী থোরকপনি হায়রোইদোরিত্তা ? মসিনা লায়না (disease) থোকহনত্ৰা নল্লগা লায়না অসিনা অমাংবা পৈশিনহনত্ৰা হায়বা ওমদে । অতুব্ব কুপ্পা য়েংশিল্লবদি থাওয়া ওমগনি মত্ৰুদি ঐথোয় অচুন্না লম্বী অমা শোয়দনা কংগনি । মরমদি পৈশিনবা অসি হকচাংগী নাকল অমদগী চোই, মফম অত্ৰু কাওবা কত্তবা মচাক অসি নাকল অমদদগী হেল্লা মরাং কায়রে ; ম'সি মহোশানা ঐথোয়না তৃন্দদ যাতাৰা মায়কৈ অত্ৰু ওই । ম'সিদগী ঐথোয়না থাওয়া ওমই মত্ৰুদি কত্তবা মচাক অসি আক্ৰসন শক্তিগী নিয়ম ইল্লি হায়বদি মনোংদা হায়না পৈশিল্লকই । অতুব্ব নাকল অসিনা হায়না য়ান্না কত্তবা মচাক পৈশিনবা মরম্মা, মসিদগীত্ৰু ঐথোয়না থাওয়া ওমই মত্ৰুদি মসি লায়নাদগী ওইরকপনি, অত্ৰু নল্লমত্ৰবদি লায়না অসি অতোপ্লা নাকল অমদগী হোরমগদবনি ।

মসিমত্ৰু ঐথোয়না হেক্তা শমজিনবা য়াই মত্ৰুদি লায়না অসি হকচাংদা শুক্কাই লৈখিদবা অমাংবা মচাক্কা ওইরকপনি । মরমদি য়োকথাকপগী নিয়ম অসিদি চি'শিনবগী শক্তিগী মথাপোন্নে ; অত্ৰু ওইবা ভায়গনা হকচাং করিবা মীদা ফাওবা পৈশিনবা অসি নাকল অমদা কাওবা শোয়দনা লৈবা ভাবনি ; অনাবা অত্ৰুনা মুমিং খুদিংগী নাকল অমরোমদত্ৰু য়াতাত্ৰুনা হিল্লমবদি ।

অদ্রুগীল্ল মথক্তা হকচাং অসিনা চাং নাইনা ফন্তবা মচাকশিং অসি খেংদোক্কাবা, মপান্দা পুথোকখিনবা হোৎনরি । চাক্কাংপা নল্লগা মচিন নাইনা পোম্বা লায়না অসি থোক্কাংমদদি তমখিনা পোকখায়বা নল্লগা অনাবা লৈরমগনি, মসি ফন্তবা মচাক অয়াস্বা পুথোক্কাবা হোৎনবা উপায় ঙাক্কাদি । ফন্তবা মচাক মতীক চানা লৌথোক্কাং বদি নল্লগা নাইগুস্বা মচাক কয়া হকচাংদগী তাহোক্কাবা মতুংদা অনাবা অদ্রুনা মতমকনা পে থাবা কংই ।

মসিনা লায়না করিনো হায়বগী স্ত্রুত অচু উংলি । লায়না হায়বা অসি হকচাংদা ফন্তব মচাক লৈবনি । ঐথোয়না লায়য়েংবদা খেংনবগ মতুংইল্লা মসি খোয়বা যাদনা চুল্লবনি । ময়মদি ন্যায়গী Concomitant Variation গী মতুংইল্লা, করিগুস্বা মফমদা X হায়বা কাঙ অসিনা কোলেরা পোকহন্দুনা অনাবা যান্না খোরক-পদগী হায়রিবা X হায়বা কাঙ অসি হাংখিবদগী কোলেরা মাঙথ্রে । অসিগুস্বা হকচাংদগী ফন্তবা মচাক মথৈ লৌথোক্কাংবদি অনাবা অচু পোথাই অদ্রুগা হকচাং অসিনা নোংমা নোংমগী খেংগৎলক্তানা অফবা কীভমদা (normal health) দা অমুক হসুৎপা ঙমই । মসিনা ঐথোয়গী অচুস্বা অচু প্রমাণ তোরে ।

অদ্রুগা অমাংবা মচাক অসি করিনো অদ্রুগা মসি করস্বা ওইবগে ওইবগে হায়বা লেপ্পা তাই ।

হকচাংদা মচাকশিং (matter) অসি লৌখিমক্কাংবগী লম্বী অনি লৈ—নাতোন্দগী থবোম্বীদা অমসুং চীন্দগী চাকখাউদা । লম্বী

অনি অসি অইহবা খোঙশঙবনা ডাকই অদুগা করিগুয়া শোয়দি-
বদগী অরানবা মচাক থরসু চঙবদি যাওই। খোঙশঙবদিং অসি
নাভোন অমসুং লৈনি। নাভোনা সুংলিংকী, অদুগা লৈনা
চৈঞ্জাকীনি।

ঐথোয়না মনমগী অমসুং মহাঙগী নিয়ম অসি ইল্লক্তবা
মতমদা মথোয়গী মখো পাঙথোকপা ওমদবা মরমদগী লম্বী য়ারক্তবা
মরমনা কত্তবা মচাক ময়াম হকচাংদা চঙখি। ঐথোয়না কুঙলবা
চুৰুট বিরিগী মৈথু মরক্তা সিনেমা অমসুং লিলা য়েনরিবা ডাক্তানি
অমসুং মসিবু ঐথোয়না অশেংবা সুংলিং অমগুয়া হোঞ্জিল্লি।
লৈসু অদুমঙাই ঐথোয়না ইস্তি পেয়বা হোংনবদা মহোশাগী চৈঞ্জাক
নত্তবা মীশেমগী কত্তবা চৈঞ্জাক্তা হৈননবা হোংনৈ।

ঐথোয়গী থবোদ্বীগী চৈঞ্জাক্তি পুকখাউগী চৈঞ্জাকুয়া থোইনা
হুহবা তোদে মরমদি থম্মোয় থবোদ্বী, অসি মখল-মখা য়ায়া
কত্তবা পুথোকপা নত্তে। য়ায়া শেংবা জুংলিংনা থবোদ্বী অমদি
হকচাংদা কান্নহল্লি অদুগা ঐথোয়গী ইপা-ইপুনা শিন্নরমলবা ই
অমসুং হকচাং অসিদি থুদম ওইনা হায়রবদা করিগুয়া অঙোবনা;
কান্নবা পীবা ওমদে।

অনাবা চাকখাউ অমনা চৈঞ্জাক কয়া য়ায়া চাবা ভাবগে
চায়বসি নৈনবা ভাই। অনাবা অদুনা হৈ এপল অমনা ওক্লে
অদুগা অনি চারবদি শোয়দনা নাগনি। এপল অমা কাওবা তুহা
ওমই অদুগা অনি চারবদি তুহা ওমদে; তুহা ওমদবা মচাক অদু
হুনি। করিগুয়া অহেনবা অদুনা হু ওইয়ে অদুগা মদুনা অমাংবা

মচাক ওইনা চৎপ্রণি। মরম অসিনা চাবদা ময়াই ওইবা অ সনা
পুলিবা হকচাং অমা ওইহনবা ওমই।

কন্তবা মচাকশিং অসিনা করি ওটরকপগে? মসি ঐনা
অমাংবা মচাক হায়না কোরে মরমদি মসি হকচাংগা শরুবা স্বাদবা
মরমদগী, হকচাংসিনা মহোখানা শেয়কপগী মজুংইরা কন্তবা মচাক
মপান্না পুথোকখিমবা লাট্রে। অহুগা চৌমদগী চিজাক্রা তুখা হোই
অহুগা কন্তবা মচাকশিং অসি জমাং অমসুং হকী ঈশিং ওইনা
খোরকই। মসি উনখা, ঈশিং যাকম অমসুং থাবোম্বীনা কাওদুনা
পুথোকই।

অমসুং হকচাংনা কন্তবা কলশিং অসি থোকনবা যান্না
চেকশিন্না হোত্নৈ। ঐথোয়না হকচাংনা কা হেরা চিজাক নীশিলিবা
অসি হকচাং কায়ানা নোংখিনা শেংদোকপা ওমদে অহুগা মসিনা
অমাংবা মচাক ওইরকই। হকচাং অসি অনোবা মচাক অমা
গৌনবগীদমক অনিগুদা মচাক অসি পোইনা দরকার ওইদে ;
অহোইনদুম মসি মাওনবগী মচাক্রি মরমদি মসিনা চাবা তুমদদুনা
ঈচেন্দা অমাওবা ওইহল্লি। অমাওবা মচাকশিং অসি মরু ওইনা
অশোকপা মফমশিংদা পৈশিন্দুনা থমই।

অমুক্তবু অমাংবা মচাকশিং অসি পৈশিনবা হৌপ্রবদি অকবা
চিজাক্রা হকচাং অসি শেমদোকহৌপ্রবদি, অনুম অসুম পৈশিন্নকই।

হকচাংগী মওদা অহোংবা কয়া উবা কংই, কীভম অসিদদি
হকচাং অসি হায়না ফুমদুনা লৈবা অমসুং অরিবা লায়না লৈবা
(chronic or latent) অনাবা অমা ওইরে। অহুগা হকচাংদা

করিগুয়া মখল অম্লগী অনাৰা কাওদবা যাই। অনাৰা অসি
অম্লকী মতক ওপু ওপু শেল্লকই মতদি অনাৰা মশানা মতু খঙবা
ওমদে। মতক চানা মতম শাংলবা মতুংদা অনাৰা অদুৰা হকচাংদা
হেংলকটবা মও অদু খঙবা হোরকই। মহাক মহোখাগী অন্নদবা
অতুগা মাল্লদবা অন্নানবা খরা কাওরকট, মহাকী হাল্লগীসু খোখগী চাং
অদু লৈত্রে, মহাক মাখাগী খবক শাংনা তোৰা ওমদে। অসি
কাওবদা মাগী কীভম অসি খরা ফরি। হকচাংগী খোংলম ময়াম
অসিনা অম্লঃ খুংগোং ময়াম অসিনা মথো নোংখিনা তোরিবা
মথৈদি হকচাং অসি হিংবা ওমই। খবোখী অম্লঃ খমোয়না
অক্কাবা মুংশিং অম্লঃ অখোংবা ঈ পীরিবা মথৈ অম্লঃ উনশানা
অশাৰা হুনাং অম্লঃ মনিল পীরিবা মথৈ মতম খরা কাওবদি হকচাং
অসিনা হিংবা ওমই।

ঐখোয়না খঙলিবা অসিমচাই কত্তবা পৈশিনবা অসি
খুমগোং (secretion) গী অকোয়বদগী হোরগা মতুগী অকোয়বদা
অম্লম অম্লম শন্দোকখি অতুগা মরুওইনা হকচাংগী মথক খংবা
শরুত্কা শন্দোকট।

হায়রিবা পৈশিনবা অসি য়ায়া হেয়া চংখজিঙেদা, হোজিক
হায়নীংই মতদি হোজকী মতমদা লায়না হোগলকপা অসি
অহোবদগী পংখঙ খঙবা ওমদে ময়মদি তাইবং অসি কত্তবা মচাক্কা
চুরে। ঐনা মসিমগা হায়নীংই মতদি হোজকী অঙাংখিনা
লায়না ডাকখোয়বগী শক্তি (immunity) লৈজিবা অসি ময়ম
অসিদগীনি। তখোংবসু হকচাং খোংদোকবগী খোরাং লৈজি; অম্লম

ହୋଇବା ହକ୍‌ଚାଂ ଅଗିନୀ ଅମାଂବା ଶର୍କରାଂ ଅଗି ପୁଷ୍ଟିକରବା କରା ହୋଇନି ।

ଅମାଂବା ମଟାକାଂ ଅଗି ଅହାନବନା ପୁଷ୍ଟି ନୈଶିମବା ହୋଇ ଅହାନଗୀ ହକ୍‌ଚାଂଗୀ ମକ୍‌ମ ଅହ ଲାନ୍ଦାରକହି ଅମୟ ହକ୍‌ଚାଂଗୀ ମାଣୀ ମର୍ଥୋ ଅହ ଥିଂବା ହୋଇ ।

ହକ୍‌ଚାଂ ଅଗିନୀ ମାଣୀ ପାକ ଚାଉବା ଅହ ଫନା ହେନଗ-
ହନ୍ଦୁନସ୍ ମପୁଞ୍ଜ ଫନା ହକ୍‌ଚାଂ ଅଗି ଚାଉଥେପା ଉତ୍ତମେ, ମରମି
ସତବା ମଟାକ ଯାଆ ହକ୍‌ଚାଂଦା ଯାଉବା ମରମା, ଯୋକ-ଧାକପଗୀ ମକ୍‌ମ
ମିରଜେ । ମାଣିଗୀ ମଧ୍ୟକ୍ଷାଂ ଉଚ୍ଚେଲ ଅହ ହସ୍ତରକହି, କତବା ମଟାକ
ପୁଷ୍ଟିକରବା ଅହ ଥିଂଲକହି ଅମୟ ହକ୍‌ଚାଂଗୀ କାହାଂ ଅଗି
ମିକାଂଲକହି ଏବାଦି ମର୍ଥୋରଦା ସତବା ଚକ ଲେବନି ।

ମାଣିଗୀ କୌତମ ଅଗି ଯତମ ଲାଂନା ଅନାବା ଅହନା ଶୁକଧଞ୍ଜ
ସତନା ଲେ ; ଯତମ ଚାରବା ଯତୁନା କୌତମ, ମଞ୍ଜ ହୋଇକହି ।
ଅମାଂବା ମଟାକାଂ ହୁଆ ଯାବା ଅମୟ ଥୁଗାଂବା ଯାବା ମଟାକ ଉଚ୍ଚାନ ।
ଅହୁଆ କୌତମା ହାସ୍ତରବା ମଟାକ ଅମାଂବା ଅଗି ହୁମହନ୍ଦୁନା ନଗ୍ରା
ଥୁଗାଂବା ଅନୋବା ମଞ୍ଜନା ଶେଷା ରହି । ଅହୁଗା ମାଣିସ୍ ପୁମଗନବା
ମଟାକ ଅମୟନି ।

ହୋଇକି ଅମାଂବା ମଟାକାଂ ଅଗି ପୁମଗାଣି ଅମୟ ଅପୁଷ୍ଟି
ଅଗି ହକ୍‌ଚାଂଦା ତେ ଯନା ଧୋବି । ମାଣି ଥୁଗାଂବା ଅର୍ଥଚେନବା ରାସନି ।

ପୁଷ୍ଟିକରବା ଥୁଗାଂଦା କବୁଜା ଲେଖ (Microscopic fungi)
ମାଣିଜଳ ସତକହି ଅମୟ ପୁଷ୍ଟିକର ଯତମା ଲେଖ ଅଗି ହୋଇ ;
ସାଣି ମାଣି ଚାଉବା ଲୋୟନା ଯାମୟ ଯାଂଧୋରକହି ।

পুথবা অসিবা অশাবা কাহলি, অপুশা অসিবা অশুকী মডিক হেঞ্জিলকপগা লোয়না অশাবা অসিসু ডমথিবা হেলকই। অশাবা মচাকখিং অসি (mass) অমগা অমগা অমসুং হকচাংগা থেংগাইনবা অমসুং থেংনবনগী থোরকপা গাক্তনি। পুথবগী নিম্নম থোরিং অসিগুহুনা অপুশা অসিসু অশুম লোয়নহুনা চেলি।

করিগুশা মতোকচাবা কীডম অমগী মখাদি মাগী চেলিবা খোঙচং অসিগী মখাদা য়ারিবা মথৈ হুশুনবা হোৎনৈ; মসি পুথহুনা মওং হোংলকপা খুদিংদা লীজিলৈ। মসি তাঞ্জাত্তমক্তদা খঙনরিবা অচুশা বাকম অমনি।

ঐগী মঙদি খুশিলেকাবা পুশা (fermentation) অসি পুজগী হোই; মসিনা খোঙ চিকৈং চিকৈং হামহলি, মসি লোথোকখনবা কলা হোৎনৈ অচুব অমাংবা যৈখৎপগী লায়না লৈববদি হকচাং অসি মখাবু খেংদোকপা অসি মপুঙ ফাবা ওমদে; অশুম্মা অমাংবা মচাক লৈবা মফমদা অপুশা থোরকই।

করিগুশা লোক্লি অমা মনোঃলোমদা অহোবা য়াওজবদি মাগী মনিল অচু মথক্লোমদা হাইগৎলকই। অশুম্মা ঐথোয়গী হকচাং অসিসু খারোমদগী জৈরম অয়াশা থিলবদি অশাবা অসি থক-লোমদা থাগৎলকই। ঐথোয় কোক চীক্লকই। ঐথোয়না অপুশা অসি থঙবা ওমই অমসুং ট্রিং খাগৎলকই। মসি ঐথোয়না অরুম হায়না খঙনরিবা অচুনি। অরুম অসি হকচাংদা অমাংবা মচাক লৈববা অমসুং মহোশাগী হকচাংগী থোংলম ময়াম

অসি বিংলবা মতমদতা ধোরকই। মসিনা অরুম করিনো হায়বা
প্রমাণ ভৌরে অদুগা মসি মতম খাংনা হীরমসিদা বিজিনবা অমলুং
খঙলকপাগী ধোরকপা ভাক্তনি।

অরুম অসি হকচাং মনু'দা ইঁতন্তুনা চৎথরিবা অপুস্বা অদুনা
মরম ওইবনা অরুম উৎলক্কাই লাইওং অদু লায়না খঙবা ওমদে।
ঐখোয়না করিগুস্বা অথোংবা পোং থরা মতম থরা ভল্লোক্তনা
খঙদা থুনা পুমথরকই। অসিগুস্বা হকচাংলু ওইরিবনি। অপুস্বা
অসিদা অপীকপা পাস্বী (Vegetable bacillis) হোরকই।
অসিমলু মথেক খেংনা খঙবা চুমই মতদি হায়রিবা নাপী অসি
মপান্দগী অপুস্বা মৈখা ফ'বা খল্লোকপতা নতনা মলুংলু
খল্লোরকই। মথোর অসি মচাক হো'ত্রবলু হোই; মরমসিনা
মথোরনা মচাক হোংবলু নত্তে অপুস্বগী মচাক (পোথোক)
অমলুনি। পুমথরকপা অসিনা হায়গী মচাক অদু মওং হোংলকই।
মরম অসিনা মহীক অসি পুমথরকপা চাবা তুমদবনা থোকহনবা
মওংনি। মসিগী মতুংইয়া পু'ল অপুস্বা করিগুস্বা পোরিবা
কীভমগী মখাংনা হিংবা অসিনি। মরমসিনা হায়রিবা অপুস্বা
অসি য়াওরমত্রবদি মহীক অসি লৈরয়্যোইদবনি।

মহীক পোকহনবা অমাংবা মচাক (Malign) লৈ অদুগা
হকচাং কহনবা (begin) মচাক লৈ।

উনখা অসি করম হায়না খেংনা থমগদগে অদুগা ভুথোঙ
অসি লাঙহনগদগে হায়বা থরবা ভাই। অদুবু মসিগা মরী
লৈননা অতোয়া লায়ওং অমগী মরমদা থরবা ভাই। খাগংপা

অসি হোমিটোগী মমাঙদা, হুমিৎ কয়ানি, হাপ্তা কয়ানি, অমসুং
থা কয়ানিগী মমাঙদা মসিগা পুমওন ওম্ববা অইংবা লায়ওং অমা
কাওরকই। মসিগী ব্যাধ্যান্ত রায়া চম্বী ; মসিসু হায়রিবা অমাংবা
মচাকশিং অসি অন্তক গ্রাহলবা মতমবা ওইরকই মদুদি জৈশিং
অসিনা হকচাংগী মতোন্দা (extremities) চেনবা ওমদে ; জৈচেন-
শিং অসি মজুংদা নমশিন্দুনা থমলে মদুনা মকম থরদা য়াঙ্গা
শাবা খোক্তে।

হাররিবা কন্তবা মচাকশিং অসি পৈশিনবা লেপত্রি, মতম
অজুদি অনাবা অজুগী কীভম মজুং ইল্ল' থেয়ে—হায়বদি হরা নুংখিং
থেয়বা অমসুং মপানগী কীভম নত্রগা পুষ্টিংগী কীভম থেয়বনা।
অশুল্লা পুমথরনবা খোরকই। অপুশ্বা মচাক অসিনা জৈচেন্দা
অমসুং চাবা তুম্বদা অথিংবা অমা ওইরকই। মরু ওইনা জৈ খাউ
(blood vessels) শিং অসি শোক্ককই, অদুদগী জৈ খাউগী অকুপ্লা
মশামরেং শোক্ককতুনা জৈশিং অসিনা হকচাংগী মপান থংবা লক্কতা
চেনকপা ওমদে। মসিনা খোঙ. থুং অমসুং হকচাংগী জৈলকপগী
ময়মনি। অদুনা অইংবদি অরুমগী (precursor) নি অদুগা হাকম
অসি ঐথোয়ন হেন্দোক্তুনা থররবদি হোরম অসি মপুঙ কাদে।
মতম চানা লায়য়েংহোরবদি অরুমসি হোরকপা অমসুং মসিগী
মরাই কাঙবা ওমলোই।

ঐনা মথক্তা পুমথরকপগী মতাংদা ওঙবা মতাংদা অপুশ্বা
অসিদগী মবামশীং (bacili), (হিদাক মাইবনা মছীক হায়না
থঙনবা) অসি হোগলকই। মসিসু অরুমগী কীভম অজুনি।

অনুয়া যান্না য়েৎননিঙাই ওইরবা পান্ধী (bacili) অসিগী হাং অসি লায়না খুন্না ওমলগনি । হায়রিবা মওং অসিনা পুজা ময়া তাখিবা মতমদা মকমসিদা পুমথবা হোই । মনামনিং (bacili) অসিনু মকম অসিদা মতোমতা হোরকই । মথোয় অসি অপুস্বগী ফল ঙাক্তনি, অপুস্বা অসি লৌথোকগ্ৰবা কান্দা পান্ধী মচাখিং অসিনু মতোমতা মাঙজখি । মতমসিদা হকচাং ফগৎলকই ।

হকচাংদা হায়না অমাংবা মচাক অসি য়াওদমদি হায়রিবা পান্ধী চার (bacili) অসি কৈমোটেঙদনু শন্দোকপা ওইদে । মরমসিনা পান্ধীসি হাংপা অসিনা লায়য়েংবা ন্তে অমাংবা মচাকখিং অসি লৌথোক্তুনা মসিনা মরম ওইরিবা পান্ধী চার অসিনু মাঙহনবনি ।

অকম করিনো হায়বসি অমুক্তং ঐথোয়না খঙগ্ৰবদি মসিগী হোরককম থিহুনা মসি মুৎপপনু থোইনা রাবা ওইদে । অপুস্বগী মচাক্সা নমখিন্দুনা ফুলহনগ্ৰবা ভুথোংখিং অসি লাওহন্দুনা মনুংদা অখাবা মৈখা চৎহনখিনবা হোৎনগদবনি ।

হমাং হেক থোরকপা মতমদা অপুস্বা মচাকখিংগী লম্বী কাংপিরে অমসুং উনখাগী লান অমসুং অকম অদুসু খুদক্তা নেমথখিগনি । অদুব হমাং থোকহনবা অসিনা লায়না অসি লৌথোক্রে হায়বদি য়াত্রি । মরমদি অপুস্বা অসিনা পৈখিলিবা মকম থর অদুদা শোকহল্লি । শোকহোদবা হকচাংগী মকম থর অদুদনু অপুস্বা মচাকখিং অদু পৈখিন্দুনা হকচাং শোকমবা হোৎনরকই । অসুয়া অরোই অখম লাইত্রবা অকমগী হোরককম

ওইকই; অহুয়া খুদোঁচাখা ভাইলুনা অকম তোরনা তোরনা
হৌরকই। মরম অসিনা মটোঁখা লায়য়েংগী পনথুকমদি পুমলুনা
লৈরিবা অখাংবা মচাক মরমি অসি পুমাঙ মাঙহমবা হোৎনবা
অসিনি।

মসিগী অহৌইবা ওইনা ঐথোয়না চারনোংই মাহুদি লায়নাগী
হৌরককম অমত্তনি। মরমসিনা ঐথোয়না ভোঙানবা লায়নাশিংগী
মরমদা খরয়োইদবনি অচগা ভোঙান ভোঙানবা মওংগী লায়নাদি
মকমগী মজুংইয়া উবা যাই। মসিবু ঐথোয়না লায়না অমত্তনি
(unity of disease) হায়না খঙমৈ। মরমসিনা লায়য়েংবদা
লায়ওং য়েংনা লায়য়েংবা অসিদি অরানবনি। লায়নাশিং অসি
হৌরককম অমত্তগী ওইবা মরমনা লায়নাশিংগী হৌরককম অহু
খিরগা মছ লোথোকপনা লায়য়েংবা ওইরে।

পুষ্টিংগী লায়না

By — N. Gandhar Singh
Secretary,
T. L. Sarvdaya Sangha
Kakching (Manipur)
Dt. 27.9 66.

মী অয়াখা হকচাঁং নাবা লায়য়েংনগদি অঙকপা কংবা
খরচ ভোঁনরি। ভোইঙখুং হকচাঁংগী ড্রাইডর পুষ্টিং অসিগীদি
খোইদোঁকা ওঁওরবা থাক অহু সোঁদ্রিবা কাওবদি করা লায়য়েংবা

তোমদে ; খাটেকখংবা অমাবগী মরুদি পুষ্টিদো লৈবনি । মরুদা
 চঙবা তীলনা পোকপা মহোক মরাম অচুনা দেহ অসি কাথেক্তুনা
 মায়দা মায়হিং কাবনি । পুষ্টিং চঙদ্রবদা চাবা থকপা, তুংবা অমন্তুং
 থবক শুবদা থক অকবা, হুংঙাইবা ফংদে । অরানবা, অকায়বা
 অরুদা গীক থলি । মোংলবা পুষ্টিং অচুমরুদা নরকী কোম
 ওইচুনা নন্তবা কস্মগী কল অচুনা যম ওইরগা লাটেক । ঐথোয়
 থুদিংমক হুংঙাইবা পামই । মতাং অসিদনি থর মুন্না থম্বদবা
 হারক্তে, । শিগদোবা থর যনি চানীংবা চাঙ, থক্লোবা থকউ, দেম
 ক্যার ; হুংঙাইথোকউ,—মসিগুদা রাখলদা তাউচুনা হুংঙাইবা থিবা
 মীওইনা কয়া অমা থরা হোজিকী সমাজদা লৈরে । রাঙাঙ
 অসিঅস্তি ভারতকী কলচরগা কয়া চানদে । ভারতকী জ্ঞানীশিংনা
 ওসি ফাওবদা পঙলবা নাপলনা ওাওরবা পৃথীগী মনাকোংদা তানবা
 লাউরিবদি আত্মাদি অমরনি, হকচাংদি শোয়দনা শিগদবনি । অমর
 ওইচুনা লৈজবা থরায় অসিবু থঙদবা মরুদা শিগদোবনি হায়না
 পাথংথিচুনা মাগী তোজফম থোকপা মহোলাগী অক্তিদগী হেরা
 থবক ভোজবা ওমদ্রবা হকচাং অসিদা হেরা চাশিল্লগা পুক হুংশিং
 কাচুনা বাহ্লগা করুদা হুংঙাইবা তানগদোরিবা ? ফরে, চারো থক্লো,
 হোজিক হোজিকী হুংঙাইবা থিরো,—মহনা শিবসু ওমদ, হেরা
 থরচ ভোরবা অচুনা মরম ওইচুনা লায়সু লায়ররো, লমচং
 নাইদনা চংলুচুনা কস্মী ময়েং জারক্তুনা হকচাংগী হুংগী মৈ
 (জীবনী শক্তি) অসি শোম্বরক্তুনা হকচাংসু ফংলগসু । মতম
 অসিদা মুশা নন্তগা মুগী অচুনা কদায়দা চংলগা হুংঙাইবা ফংগত্রা ?

মহাক খোয়দনা ভাওবা জায়বনি। মরমদি লম হেজুরবা পুষ্টিং
অসিনা হকচাংবু কদি করা। শাবমথৈ মাঙহেলগা হোজিরা 'হায়দকো
পুন্নি' হায়দুনা তেখোজনা লৈরি। অসিগুবা পুন্নি অসি
অরেন্ধনি।

অহু ওইরবদি ঐখোয়না পুষ্টিংগী লায়না নাবা হোরে হায়না
খঙবা যাবগী চান্স অমা মথকী রায়ী অসিনা পৌবিরে মদুদি :
খুদুম চন্দুনা লৈরবা পুকনিং অহু করি অহুগা কোমখোরকুবা
পুষ্টিং অহু নাবা হোরবনি। গীতানহু পাউতাক পৌবিরি—

তোয়না শাউরবা মীশক অহু
নীংখাংবগী পাকল খোহুরকই
মরম অসিনা বুদ্ধি বিচার লৈরন্তে
মীতুগী কজবা পুকচেলহু মাঙই
পুষ্টিং পুকচেলবু শেংজবদি শাস্তি কংদে
শাস্তি লৈতনা মহাক্রা মুংঙাইবাদ

মপোকসিমগী কংলরোইদবনি।

অহু ওইরবদি মুংঙাইবা হায়বা অ'সি ওসি নোংমা লুপা
৫০।১০০গী পোরোম, ভাক্রা, রৌ লৈদুনা থোংলগা অহিং তুদবমথৈ
জুরার শায়রগা, চাক চানরগা শুংবা য়াবা পোং অমা নন্তে। নেখা
বেস্যা খর তিহুরগা জুংঙাইখোকইবনি হায়বা য়াদ্বে। ওসি নোংম
অরৈবা চাখোক্তুনা ইস্ত্রি খুদুম চন্দুনা মুংঙাইখোকুগা হুয়েংনা
ভিকারী ওইবা অহুহু মুংঙাইবা কোদে। পুন্নিগী ভাংকম মরমজ্ঞা
হায়বদি অঙাং ওইরিত্তেদহু, হুম পাকগহু, অহল ওইখরকুহু

অমৃতং শিরসমদাই অস্ত কাল যৌরুদবহু খেংবদা কোজুবা বংকুর্বা
 লৈহনবা গুয়বা মস্তম অস্তদা লেঙজবা কুঙাইবা ফংবা কৌগদবনি।
 মসি মহোশাগী আইলা দ্বাবা দ্বানি। চাং পুবা গুয়া দ্বাবল অষ্টদা
 মুংঙাইবগী মরু-মরা পুয়া শোয়দনা লৈরে হায়বদি থক কাউঁদে।
 ইখাবা অহল লমদগী পাউঙাকস্তু ইন্দ দেম কায়দা চংলগী হয়েং
 অদ্বাবা ভায়কপদা সঙ্গলনি হায়দা ইষ্টোকপদা অদ্বাবা থক কোকদবা
 লৈতে। মতুগী মথক্তা জায়তমচা ঐথোয়দি মৌগী সমাজবাদকী
 সমাজজুয়া কোমথোকপস্তু রাণে। মরমদি থক ইখানা থিজবা তাই
 অদ্বাবা ঐথোয়গী ইংক্তা ইমুংগী চাউরবা দায়জুনা নন্দুনা লৈ।
 শুমাঙ বাই শিৎপদগীনা শিরগা আক কস্মা খোনবা ফাওবদা
 ইপাকলনা তানবা হুয়াংমম অহ নস্তনা লৈতে। চানবা পোং চৈ
 লৈনবা শেল তানবদা গুমজবা কোরজবা ঐশু ইচা ইশু লাইরিক
 হৈহনবা তাই, খেংন-চানবা গীদবা দ্বাদে, লৈকম গীগদবনি, নারক-
 পদা শুরদ্বা থক থানোক্তগা লাইকজুনা লৈবা, ভাক্তর কোনবা,
 মাইবদা থানবা, দায়দ পুয়া ইপোং বজান থম্মী ৭৩দে
 ধোংনবা ডাবনি। লিয়োনা লক্তিদা পীলবা ঐথোয়না অস্তুক
 অস্তুক গাওশিলবা ডাবদা কঃজা শান্তি লৈগনি। শান্তি লৈভবা
 পুষ্টিং, শান্তিগলবা, অকবা চাওথংপা দ্বাবল থনবা গুমজবা, পেন্দবা
 লাইচুরবা, কলক থম্বনগলবা, হুয়াগী'লবা' শিবা কিগদবা পাওদবা
 পুষ্টিং অহ অদ্বাবনি। ইষ্ট্রি ভক্তবা কিঙো কনা খেংতুনস্তু, খাউ মনম
 মুংখিবা তৈতুনস্তু থক কোকপা দ্বাদোই। মনম অসিনা নারবা পুষ্টিংস্তু
 লায়দে'বিস্তু। ইখানী অমৃতং সমাজগী শোয়দনা মঙ্গল ওইগনি।

চাবা, থকপা, তুয়া, হিলা, শূবা, চংপা জুতিগী দরকাব
ওইবগুয়া পুকনিংবু মুতিগী যাহোরকপনী অয়ুক ওস্তাদা, জুটিং
মু'বা মত্তমদা অমদি য়াচংবা নত্তগ। তুয়মদাইদা বিচার হারনা থান
ভৌতুনা পুকনিংবু একভামিন ভোগদবনি। হকচাংগী ইংখোল অসিগী
মমুংদা লৈতারবা পুকনিং অচুগী মরু অচু হজ্ববা ওয়বা মুপা নত্তগ।
জুপী অচুদি শান্তি, প্রেব, অহিংসা অমসুং আনন্দগী উইহে মখল
শুনা পাল্লবা পুষ্টিগী অপেনবা অমা খোয়দনা কংবা তাবনি।
মতাং অসিদা পুকনিংগী মখল অহম থোকা খায়দোকপা যাই। সব,
রজ, ভম গুণ অহমগী মতুং ইয়া। অকবা পুকচেলনা মপুঙ ওইববা
লৈতারবা পুকনিং অচু সব শুদ্ধি মন কৌগনি। মখা কবা মীশক
অমনা পাজলগী খোদাংদা অঙকপা ফ'না থবক তোবা ওয়গুয়া
পুকচেল লুয়বা খেলবা লৈতারবা মীশক অমনা মত্তম অহমগী
কিরেপ চপচানা হারবা ওমকম থোকই। মখাগী, ইমু'গী, সমাজগী,
হোজিকী অমসুং তু'গী মজল পুরকপদা মহ'কুয়া অমনা লমজিৎবেদি
অমজল লাকপা তাবনি। রজ ভম-গুণদা ওইববা নেতা থরগী
মখুস্ত' দেশকী মরাটবক লেপহনবা তারবদি লাকদোরিবা মীরোলজি
অচু পোকপা মুমিষ্টগী মীনাই ওইববনি হারবা যারে। মখাবু
মপু ওইওবা ওয়জ্বা মীখা পোল্লবা জাতি অচুগী প্রজা পুয়মক
অনাবা পুকনিংনি হায়না লৌবদা কায়দে। লাইপোক ওইববা
মীশক থরগী জীবন দাম তোবা নত্তনা লায়য়েংবা রারবনি।
মসিনা অচোবা মরম অমনি।

লৈতাজ্ববা পুকনিংবু অমসুং জগতকী কল্যানগী স্বাধল চেদ্দবা

পুকনিংনু অবাযনি হায়না জোবা তারবদি লায়না অসিগী ১০০৪
 cause দি কয়ি ওইকম খোকলে? গীতানা পীন্নি বোত রাগ
 ভয় ক্রোধ: স্থিত ধীমুনিরুচ্যতে। যোগেন, কিগমবণে,
 অখাওবনে মহোক অহম অসি লাকশিন্দুবা থমথুবা খেংলবা পুকনিং
 অহু লৈতারবা পুকনিংবি। করা লুজ্জবা মতাংনো জগত অসিনা
 পোকলিবা মীওই মখল পুন্নমক তমধিরবা মহোক অসিদগী স্বরাজ
 ক'দ্রবদি অখোবা স্বরাজ কংবা কোদ্রি। রাজনীতিগী স্বরাজ কংবা
 যাই রক্তপা অর্থনৈতিকী স্বরাজ কংবা যাই তোইগুথহুং পুকচেল
 চাউবা, পুকচেল খেংবা প্রজা ওইদ্রবা লৈবাক অহুনা শাস্তি লৈতে।
 বোংমা অমগা অমগা ওনশিন্নদুনা উচি কল্পকপদগী সমাজগী ময়ুম অহু
 মৈ খানোক্তুনা মীখা খোয়ননা পোনবা ভাবনি। মরম অসিনা ধর্ম,
 রাজনীতি অমলুং অর্থনীতি অহম অসি বেলেঙ্গ চপচানা পুবা ওম্বা
 মীশক নত্ৰবদি পুকনিং শোনা লৈজবা ওমদে। লাইরবা, লায়না,
 অপঙবা অহম অসি লৈরবা ইমুং অহুনা পোকপা মীশক অহুনা
 কৈদৌটৈদনু মীনবা ওাওদবা অমলুং তলবা পুকচেল পেঞ্জবা তারবদি
 ওমদে। ধর্মগী মরিনা মাণ্ডব, মল্লির, আশ্রম, শাসনগী মরিনা
 পালিয়ামেণ্ট হাউস, এসেমব্লী হোল, পঞ্চায়েৎ অমলুং জেল খানা
 মখোয়সি অকনবা পুকনিংগী লায়য়েংকমনি হায়না জোবা যাই।
 মইহ মশিংগী মরিনা লৈরিবা স্কুল, কলেজ, বিশ্ববিদ্যালয় পুকনিংগী
 অগোবা লায়য়েংকম ওাক্তনি। হিন্দুগী গীতা, খৃষ্টানগী বাইবেল,
 পাণ্ডুলগী কোরাণ, শিখনিংগী গ্রন্থসাহেব শীংখানবা য়াংবা মারবা
 পুকনিংগী হীদাক ডাক্লিবা ডিকসজারী ওাক্তনি। যোন্ট, ককিব,

পেপ কয়ান পুকনিংগী ডাক্সর ওইনা লৈরি । ভৌইগুম্বলং
 পৃথিবীনা শাস্তি পুরকপদি ওমজি মরম করিগীনে ? অমুক য়ায়া
 মৌওই কয়ানা. হীদাক কয়ানা. লায়রেকম কয়ানা কয়না হোং-
 নরিঙেদা অহমশুবা পৃথিবীনা লাক্সাও খোক্তা অমুক নোনা কি
 শেয়রিবা লমহেলবা পুকনিং অনাবশিং অসি কনবদা হানা খোক্তুনা
 লৈরি । নেচয়গী হায়বদি মহোশাগী খোঙন্তা য়েংলুবদি অহিং
 হুংখিল খোইনা কায়দনা লৈরি. খা ১২গী ঋতু কায়জি, মুমিৎ,
 খা, ধরানমিচাক হায়গী চপচাবা ১থৌ অদ্র তোরি, হিংনবগী মচাক
 মৈ, ঈশিং, হুংখিৎ, লৈপাক, অভিয়া খোইগোক্তা অকায়বা উদে ।
 মৌওইবগী মখাদম পোকপা, শিবা চপ মায়রি, তুমথংবাবা পোখায়বা
 মতম অদ্রনা জাতি বিভাতি খায়ত্তমদবা, ধর্ম সম্প্রদায় খিদবা,
 লাইর-ইনাকখুববা খায়দবা, দেখ বৌদেখ হ'দবা অদ্রগুম্বা স'সায়
 অমদা ঐথোয়বুনা নোংমগী মনুংদা অমুক্তি পুশিনবোরি । মৌকপ
 হেক খোক্তকপগা রাগ, ভয়, ক্রোধ, মায়গী কঙজাউ অহম অসিনা
 হেক্তা চুপখি । কামগী ঈথক হোরকপগা লোরননা মথল মথলগী
 মায়গী মচু অদ্র উহলবা লাউনরি । বিজ্ঞানম্ প্রমাণ গীরে,—
 উরিবা মচু (colour) পুখা যায়নি । পোং মখা মখাগী মচু
 নন্তে । পোং অদ্রনা চুপখিনবা ওমদ্রবা তানখোকবাবা মখাগী
 ওইদ্রবা মচুনি । অসিগুম্বা মায়গী মচু অসিদা, ওাওদ্রনা
 মৌওইবগী পুকনিং অসি শুমহৎতুনা লৈরি । অপায়া নোংবা
 খুংবদা হেক্তা বারকই পুকনিংদ্র । মরম অসিনা পুজিগী মহা
 ওইরিঙেদা সদ ওক্তগী অমজীং, যুম পালিঙেদা অকবা খাঁজগী

ମଞ୍ଜେ ସମାଜବାଦକୀ ଆମନ ଚଢ଼ି, ଅହଳ ଓଈବରକପନା ଲାଈଶୁଆ
 ପୁକଚେଳ ଚେନ୍ଦୁନା ଲାଈଓଈରବା ଲମଚେ ଚନ୍ଦୁନା ପୁରୀଂ ହକଟା ବୁ ସମାଜ
 ଅମରୁଂ ଝିଅରଦା ପୁରୀ ସବେନ୍ଦର ଡେ'ଦୁନା ନଞ୍ଜୁ ଶ୍ରୀଣୀ ମାଣୀ ହାୟବା
 ହାଏଲ ଅସି ଥାନୋକ୍ତୁନା ଆଶ୍ରମନା ଲେବା ଉଲ୍ଲବଦି ଖୋରଦନା ପୁରୀଂ
 ଅସି କଗଂପା ତାବନି ।

ଲାୟବା, ଲାୟନା ଅମରୁଂ ଅପଢ଼ବା ଅହମ ଅସିନ୍ଧୁ ପୁକନିଂଶୀ
 ଲାୟନାଶୀ ମରୁ ଅମନି । ଡନ୍ଦବା, ଲଂଚେ ଧାଞ୍ଜେ କଞ୍ଜବା ଅମରୁଂ
 ସଂସଜ୍ଜ ଡୋବା, ମୀରକ ତିନବଦଶୀନ୍ଧୁ ଲାୟନା ଅହମ ଅସିନଶୀ କରବା
 ଉମଗନି । ଅନ୍ତଃ ଶୁଦ୍ଧିଃ ବହିର ଶୁଦ୍ଧିଃ ଶ୍ରମଃ ଶାନ୍ତିଃ ସମର୍ପନମ୍ ।
 ପୁକଚେଳନ୍ଧୁ ଶେ'ବା କର୍ମ୍ମ ଝିନ୍ଦିଲିଂନନ୍ଧୁ ମପାନ୍ଦା ଅକବା କର୍ମ୍ମ' ଡୋବା,
 ନୋନ୍ଧା କନବା, ଶାନ୍ତି ପାନ୍ଧା ଅମରୁଂ ଲେଜବା ପୁରୀମକ ଝିଅରଦା ସମର୍ପନ
 ଡୋ'ଦୁନା କଥୋକପା ଉନ୍ଧା, ନାପଲ ଡୋଦବା, ଅଞ୍ଜିନା, ସତ୍ୟ, ଶ୍ରମ,
 ଡେଞ୍ଜାରୀବୁ ଚଢ଼ିଧୋରା ଡାକଚବା ଉଲ୍ଲବା ମୀଳକ ଅହ ନାଞ୍ଜବା ପୁକନିଂଶି ।
 ମାଓଈବା ଅମବୁ ମଳକ ଶଞ୍ଜେ ହାୟରବଦି ମାନା ଚାରିବା ଚିଞ୍ଜାକ, ତିଲବା
 ସଜ୍ଜ ଅମରୁଂ ଡେ'ବୋରକପା ଧବକୀ ଖୋଂଂ ଅହୁଦଶୀ କାବା ଲାୟନା ଉମଈ ।
 ମଧୋୟ ଅହମ ଅସି ପୁକନିଂଶୀ ମସି ଡାକ୍ତନି । ପୁକନିଂଶିନା ପାନ୍ଧା
 ଯତୁ ଝିଆ ମା ଅମନା ମା ଅମଦଶୀ ହୀରମ ଅସିନା ଧେରବା ଉବା କଂଈ ।
 ଯରମ ଅସିନା ପୁକନିଂଶା ଯାନ୍ଧା ଯରୀ ନଞ୍ଜବା ଧୋରମ ଅସିନା ନୁ'ତଶୀ
 ଅକବା ଧାଞ୍ଜା ପୁଧେନବା ଲାଞ୍ଜବା ଅହନ୍ଧୁ ପୁକନିଂଶୁ ଲାୟସେ'ବା ମଧଳ
 ଅମନି ପୁକଚେଳ ଶେ'ବା ଅମରୁଂ ପୁକଚେଳ କାବା ଉନ୍ଧା ମାବୁ ଅକବା ମାବି
 ହାୟନା ଧ୍ରାଈନା ଲୋନେ । ଝିଅରଶୀ ପୂଜା, ଶୁରଶୀ ଆଶୀର୍ବାଦ, ଧ୍ୟାନ, ଜପ,
 ଉପ ପୁନ୍ଧ ପୁରୀ'ବୁ ଧେମଦୁନା ଅକବା ମାୟଶେନା ପୁନବା ହୋଂନବା ଡାକ୍ତନି ।

পুকনিংদি মহোশা লাইরেস্বীগী কুপ্ণবা লাইওন অমনি । যম, নিয়ম, আসন, প্রণায়াম, প্রতীসর, ধারনা, ধ্যান অমন্তং সামাধি হান্নবা কৈরাক নিপাল অসি পুকনিং লৈতাৰা অমন্তং খেংদোক্কা অক্কা পাঠে নিপালথকনি । ঐথোয়না ওসিদগী অক্কা তোরগে কত্তবা খাদোকলগে হায়বদা কোক ওমজিবা অসিগী মরমদি পুকনিংদা মতম অহমগী কস্মগী খোঙচৎ অহুগী কল অহু পুন্নগনা য়েংখিঅহু লৈ । মরম অসিনা যোগ সাধনা তৌত্রবদি মরু কনা পুকনিং খেংবা ওমদে ; মহালমটে অমোংপা থবক তৌরুগা ওসি মোংমতং মহাপুরুষ অমগী বানো তারুগা হেস্তা ওইবা য়াদ্ৰিবা অসিনি । নেভানা ভাকপীরি— ‘পরম্ দৃষ্ট্য নিবর্ততে’ । ফনা হোঙহুঅহু ঈশ্বরগী কৃপা নত্তবদি মীওইবনা পুকচেল লাকশিনবা ওমদে । মপান্দা অপান্দা অমন্তং অমোংপা অহু খাদোকপা ওমলবন্ত পুকনিংদা লৈরিবা অপান্দা অমন্তং অমোংপা মরু অহু লায়না মুখংপা ওমদে । ঈশ্বরগী কৃপানা অক্কা সদগুরু থেংনহন্দুনা আইন চুন্না শাসন থবা ওম্বা সরকার অহু থেংনরবদি তাজা অহুদগী পুষ্টিং অহু মরু কনা খেংদোকপা হৌই । মসিগী থবক্তা! নিক্কাং কস্ম’ চঙই । অক্কা হুঙহুঅ অহু অমগা অমগা থেংনত্রবদি মৈ হৌদে । ফজবা পুকচেলগা নিক্কাং কস্ম’গা থেংনত্রবদি মীওইব অমগী মরোংজেল লৈনা লৈনা পুকচেল ডিংবা ওমদে । স্তুতিগী গীতা, বাইবেল, কোরাণ খীরগা য়ুমলোয়বা লৈকারগা চঙনবা য়াদবা শাজৎ চংলবা অমন্তং ওইজবা থবক্তা থিরিওদে । মী তিরবা য়াশিঅহু বদি কৈদোয়ুংদন্ত পুষ্টিংদা শান্তি লৈবা ওমদে । স্তুংখিল জুমিং চুন্না শিয়ম কস্ম তৌজরগা

সুমিধাং অপেনবনা লোয়না তুমজরিবা অহমক সমাধি মখল
অমনি । পুষ্টিং লায়য়েংবগী থাইনগী লায়বা পাঈনি ।

অনাবা মখল অমসুং ঐনেমাগী নিয়ম

এম, যাইস্কুল সিংহ

মেচর কিওরিষ্ট,

ককচিং বাজার ।

প্রাকৃতিক চিকিৎসা (Nature Cure) গী সিদ্ধান্ত মতং
ইয়া অনাবাশিংবু মখল অহম (৩) বোকা থায়লোকই । মতদি
একুটি দিজিজ (Acute disease) ক্রোনিক (Chronic) অমসুং
দিষ্ট্রিক্টিব দিজিজ (Destructive disease) অনাবা খুদিংমক
অহানবনা একুটকী মওংনা লৈরম্বা ডাক্তানি । লায়য়েং লানবা
অমসুং চাবা থকপা নিয়ম কায়বা অমদি মতু কনবা হৌদাক
মায়। শীজিন্নবদগী একুটকী মওং হায়বদি অনোবা অনাবা অতু
নমশিনবগা জীবনী শক্তি হুয়রক্তুনা ক্রোনিক দিজিজ (কুম-
লায়না) ওইরকই । মতম অহদম মহোশাগী নিয়ম ইন্দবা অমসুং
মতু কনবা হৌদাকনচিংবা মকম থঙদনা শীজিন্নবদগী দিষ্ট্রিক্টিব
দিজিজ হায়বদি কবদা বারবা লায়না অমা ওইরকই । মতম
অদিদি হৌদাক লাংথক অমসুং শাজেলগী কায়বা উবা ইকং
কংলক্তে । তোইগুম্বসুং মহোশাগী লায়য়েংনদি অসিগুম্বা অনাবাশিং

অসি ৪% ফাওবদি কনবা ওমই হায়না ত্রীকে, লক্ষ্মননা মাগী মত
গীবিয়মই। হোজিক মথাদা হায়রিবা অনাবশিঃনা এনেমা কন্নম
ভোগদগে হায়বহু প্রাকৃতিক চিকিৎসাগী লাইরিকনিং, লেথক
ইশামক্তা থোকথিবা কেশশিঃদগী অমসুং অনাবা কয়াদগী কংলকপা
অশুভব অহু মথাদা শল্পগা মথং মথং ইজরি।

এক্যুট দাঁজজ অমসুং এনেমাগী নিয়ম :— চাবা থকপা
তুমদবা, অরানবা চিজাক চাবা, থোঙ হান্সা যৈথৎহনবা পুত্নমক
অসিদগী ঐথোয়গী হকচাংনা বিকার (কন্তবা মচাক) কয়ামুক
লৈরক্কা মতমদা মহোশা লাইরেখীনা মহু শেংদোকনবগীদমক
হোৎনরকই। হকচাং লাগৎতুমা তোরকলগা লাইহোঁ, অমাংবা
লখীনা ওটরগা ডাইরিয়া, কোলেরা, ঈতোল অহুগা উনখানা
ওটরগা লাইথোকপা অমসুং কুরি, অপাং-অনোম ওইনা কন্তবা
মচাকশিঃ অহু পুথোক্কা হোৎনরকই। অসুয়া মহোশানা কন্তবা
মচাক পুথোক্কা অমসুং হকচাং শেংদোকনবা হোৎনরকপা মতমদা
ঐথোয়না মহু কনবা হোদাক লাংথক পংতোঁ তোজনুনা নমথনবা
হোৎনরোইদবনি। মহুগী মছত্তা মহোশা লাইরেখীগী মতেং পাংনবা
হোৎনগদবনি। মছুগীদমক্তা লাইহোঁ নক্তগা কন্তবা মচাক অহু
পুথোকপা লোইজিবা ফাওবা ঈশিঃ ঞক্তুনা চরা হেনগদবনি।
অহুগা এনেমা ভোগদবনি।

লাইহোঁ অমসুং এনেমা—লাইহোগী খুদম হেক কংবগা
চারা হেল্লবা হোৎনগদবনি। অনাবনা ঈশিঃ খোরাংলবদি ঈশিঃ
লুখু, লুখু লাবা মচিৎ মচিৎ নোংমদা ৫। ৬ লক নক্তগা মহুদগী

ହେଲା ମୁଖକୁ ନା ଧରଣଦବନି । ମନ୍ତ୍ର ଅଛନ୍ତି ଝିଲିଂ ଲୁହ-ଲୁହ ଧାବା
 ସେର ଅମରୋୟନା ଚନ୍ଦ୍ରା । ମହୀ ସାଗରୀ ଗୁମିଦାଂସାହିନୀ ଏନେମା ତୌଗ-
 ଦବନି । ପଂକନ କଳବା ଲାହିହୋଇନି ଏନେମା ହେକ ଲୋହିବଗା ଅନାବା
 କବା ସାନ୍ତା ସାଓଇ । ଏନେମା ତୋବା କାଓବନା ଲାହିହୋ ହସ୍ତବା ଅମନ୍ତ୍ର
 ହେଲା କନଥଲକପଣୀ କୌତମ ଉରବନି କନାଗୁନ୍ଦା ଅଥଞ୍ଜ ଅହେ ନେଚର
 କିଓରିଷ୍ଟ ନକ୍ରଗା ଡାକ୍ତରଗା ତାଗୁବା କେ । କୋଲେରା ଅମନ୍ତ୍ର ଡାହିରିସା
 ଅନାବିଞ୍ଜି ଅସିଦନ୍ତ ଚାରା ହେନବା କେ । ଖୋଜ ତୋୟନା ତୋୟନା
 ହାଲୁବନି ଝିଲିଂ ଖାଞ୍ଜବା ଗୁନ୍ଦା ଅନାବନା ଏନେମା ତୋବା ଖୁଦକ୍ତା ଖୋଜ
 ହାନ୍ଦା ଲେପହରୀ । ଅସିଦନ୍ତବା ଅକନବା ଅନାବିଞ୍ଜିଦି କନାଗୁନ୍ଦା ଅଥଞ୍ଜ
 ଅହେ ଅମବ ତୋହନଗଦବନି ।

ଝିତୋଲ କାୟବା—ହାସରିବା ଅନାବା ଅସି ଧିରିନ ଶୋକ୍ତୁ, ନା
 ବାବା ଅନାବା ଓହବା ମରମନା ଏନେମା ସାନ୍ତା ହେ-ଧିନା ଶିଞ୍ଜିଗଦବନି
 ଗୁମଲବନି ଅଞ୍ଜୋମ ଅକ୍ଷୟଗୀ ମହୀ ଶିଞ୍ଜିଗଦବନି । ଝିତୋଲଗୀ ନକ୍ରଗା
 ଏନେମା ତୋବା ତାରବନି ଅଥଞ୍ଜ ଅହେଗା ତାନବା କେ । ନକ୍ରବନି
 ଅନାବନା କାଓବା ଖୁଦୋଂ ଧିରିଞ୍ଜାହି ବେ ।

କୋକଚିକପା ଅମନ୍ତ୍ର ଗାଞ୍ଜବା—ଏଠୋୟନା ସେଗଦବନି
 ଚାବା ତୁମ୍ଭବଗୀରା ନକ୍ରଗା ମରମ ଅତେଦଗୀ କୋକଚିକପରା ହାସବନ୍ତ ସାନ୍ତା
 ମୁରା ସାଧନ ତୌଗଦବନି । କୋକଚିକପା ଅସାନ୍ତା ଚାବା ତୁମ୍ଭବଦନୀ
 ଓହଗଲି ମରମ ଅସିନା ଝିଲିଂ ଲୁହ ଲୁହ ଧାବା ପୋରା ୧ । ୨ ଗୀ ଏନେମା
 ତୌଗଦବନି । ଅନାବା ଅସିଦନ୍ତ ମହୀ ମନାହି ଶକ୍ତୁ, ନା ଚାରା ହେନବା
 କେ ।

পুস্তকধিনবা—অনাবা অসিদা ঈনিং অশাবা (খাওবদি ওয়া)ঈ
এনেমা ভোগদবনি। মতু কাওবদা কলবদি অখঙ অই নেচর
কিওরিস্টনিংগা। তারবা কৈ। অসিদা নক্তনা অনোবা অনাবা
খুদিংমক্তা অনাবগী কীভম মতুংইয়া এনেমা শীজিন্নগদবনি।

অরিবা অনাবশিংদা—করিগুয়া ডাক্তরগী হোদাক লাংথরা
অনাবা কলবদি চাব থকপা য়ায়া চেকশিন্দুনা অনাবা অহু
অমুক হোরক্তনবা হোৎনগনি। মতম অতুদা ঈশিংগী অতৈ
লায়য়েং শীজিন্নবা পাওদে। খোঙহায়া যৈথৎকল্লি। মরম অসিদা
অরিবা অনাবা পুস্ত-রা হায়বদি শিংলিগী লায়না, থম্মোয় শোনবা
টি. বি. অহানবা থাক, ফিরাক, ঈশিং মরী শোকপ', কাছা
চংকনবা মৌওই খুদিংমক্তা এনেমা শীজিন্নবগী নিয়ম মুন্না থঙনবা
হোৎনবিগদবনি। খোঙ হায়া য়াদ্বেদি নিতিঈ এনেমা ভোগদবনি।
কনা কনাগুথনা এনেমা হেবিং (লমদম্বা) লৈয়কনি হায়না
কিনৈ। অহুবু এনেমাগী মতাং অসি মুন্না নৈনরবদি করিগু
কিনিঙাই লৈতে।

এনেমাগী নিয়ম :— অরিবা অনাবা খুদিংমক্তা য়ামজবদা
নোংমা নিনিদি মনামশীং ফুংপগী মহী মনাই থক্তুনা লেনগদবনি।
অতুগা মুমিদাং হাইরমদা ঈশিং অশাবা পোরা ২। ৩ নক্তগা 'সের
অমরোমগী এবেমা ভোগদবনি। এনেমাদা মনামশীং (চাবা
য়াব') গী মহী, নক্তগা চম্প্রা খোইহী য়ানবা য়াগনি। সাবন-
নচিংবা য়ানবা. থীবোং থীয়িন শোকহল্লি। গ্লিসরিন কাওবা
য়াববা কত্তে। কনা কনাগুথা কবিরাজশিংনা ওলিষ ওইল

(চোরকোল খাউ) য়ানবা ফৈ হায়নৈ । মসিনা হকচাং অদুক
য়ায়দি শোকহনদে ।

মুংখং থুংবা মীশিংনা আহানবা দ্রুমিতি জৈশিং লুশু লুশু
খাৰা সেয় মুকী ভোগদবনি । অদুগা নোংম নোংমগী জৈশিংগী
চাং হুয়রকনি অদুগা জৈশিংসু অইংবদা খোজয়রকদবনি । জৈশিং
অজৈংবগী এনেমা মুংখং থুংবশিংগীদমক্তা খরাইদগী হেয়া কাইয়ে ।
মুমিদাং কুমলমদাইদসু জৈশিং অফবা অজৈংবা গিলাস মচা অমদা
খোইহৌ চামচ ২ | ৩ য়ালগা অমাংখোংদা কাপশিন্দুনা থমখা
খরাইদগী হেয়া কবা হিদাক—খাজেলনি ।

মখা মউ করিবা মীওইদসু হাপ্তা মল্লগা থা ১ দা অমুক
২য়ক চাৱী হেন্দাকুনা এনেমা ভোবা খরাইদগী হেয়া ফৈ ।
অনুম ভোরবদি অনাবা পঙম লাক্রোই । কনা কনাগুপ্তনা চাক
ভোকপা মজুদা থোং হামনিং ২ ভোরগা মাংখোকপা য়াজবদি
জৈশিং অজৈংবা গিলাস তংখাইমুক কাপশিনবা ফৈ । য়ান্না কাপ-
শিল্লবদি শোকই, কন্তে । নোংমগী খোঙহামদোক্তনা চাক থক
চাশিল্লোইদবনি । খোঙ হামদোক্তুবদি অকনবা মী ওইরবসু
এনেমা শোয়দনা ভোগদবনি ।

ডেট্টেকাঁতব দাঁজ্জ ১সুং এনেমা :—অসিগুখা অনাবা
হায়বদি য়ান্না য়াং কংশিনখিদুনা চাৰা থকপা ইয়া য়ারক্তবা
অমসুং T, B. গী অছা শুবা থাকী অনাবশিংদদি অখঙ অটৈগী
পাউতাক লোননা এনেমা থক তোরোইদবনি । অনাবনা হকচাং

যান্না মুঙাইত্রবদি এনেমা ভোরোইদবনি । ভৌইগুসুং মিনি ছুন্নি
ইত্তত্তনা চারকলবা মতম অত্না খোঙ হামদোক্তুনা হকচাং
চোকথবনচিবা ভোরকুবদি যান্না হৈশিংনা এনেমা ভোগদবনি ।
ঈশিংগী চাং হুহুহনগদবনি ।

এনেমা হেবিট কোকুনা পাটঅ :

১। এনেমা ভোরবা মতুংদা যামজুবদা মিনিট ৫ দংদি
খাঙতুনা লৈগদবনি । মাংখোকপা মতমদা খংতুনা মাংবা কস্তে ।
যামজুবদা মিঃ ২০ | ৩০ চঙনা মাংনবা হোংনগদবনি । এনেমা
মতুংদা যামজুবদা মিনিট ৫ দং হিপুনা পোখাগদবনি । এনেমাগী
ঈশিং যান্না তপ্পা ২ কাপশিনগদবনি ।

২। নোংম নোংমগী ঈশিংগী অমসুং অশাবগী চাং হুহুহনুনা
অইংবত্তনা ১সুং ঈশিং গিলাস মুক্তনা এনেমা ভোগদবনি ।
নিতিগী ঈশিং অশাবা কাপশিনবগা মাংখোকলবদি এনেমা হেবিট
লৈরকনি ।

৩। চনিং ঈশিং ভীংগদবা লৈরবদি পুংখাইমুক হাংলিঙেদা
এনেমা ভোগদবনি । এনেমা হেক লোইবগা চনিং তিংবা কস্তে ।
কাছা যান্না চংকনবা মীওইদি মতম পুন্মক্তা ঈশিং অইংবগী
এনেমানা খরাইদগী হেন্না কারগনি ।

মথকী নিম্মমলিং অসি নিংখিজনা ওকুবদি এনেমা ভোরগা
কারবা কংগনি অমসুং এনেমা হেবিট (লমদমনবা) লৈরকনি
হায়বগী কিনিংডাই লৈতে ।

জগৎ মিথ্যানি, ব্রহ্ম সত্যনি ।

ভেঃ— শ্রীমোহরাংধেম নিংধেমজ্ঞাও সিংহ

সেক্রেটরি,

সাত্ত্বিক জীবন সঙ্ঘ, ককচিং বাজার ।

মায়াবাদ কোবা বেদান্তগী সিদ্ধান্তগী মতুংইয়া ব্রহ্ম নস্তনা
জগৎ অসিদি মীনবা ওইদবা অমতুং লৈতবনি । “ব্রহ্ম সত্যং
১৫ মিথ্যা” অচুন্না অরৈবদি ব্রহ্ম মথস্তনি, জগতি মিনবা, চুমদবা,
অরানবনি । জগত হায়বা স্বাখল অসি সুগ্ৰগী পুত্রিতনা খেমজনবনি ।

পোকপা নাইবা পূন্মক শিগদবনি । পোকলিবা অসিমক
শিরিবনি । শাগংলিবা পোৎ পূন্মক কায়খিগদবনি । শাগংলিবা
অসিমক থুগাইবনি । লৈরিবা পোৎ পূন্মক মাঙখিগদবা ভাক্তনি
খোরককমদা হজনবা হায়বা অসি প্রকৃতিগী লেংজবা নিয়মনি ।
হৌজিক লৈরিবা পোৎ পূন্মক হান্না লৈরমদবা ভাক্তনি । ওসি
লৈরিবা মীওইশিং অসি হান্না লৈরমদে মরম অসিনা মতুংদন্ত
অমুক লৈরোইদোরি ।

অমুক উবা, অমুক উদবা, অমুক শিবা, লৈরন্বা অমুক মাঙ-
খিবা ভোহুনা লৈবা জগৎকী চক্রনি । মিকুপ খুদিংগী অরেপ্পা
লৈতনা জগৎ অসি পরিবর্তন ভোহুনা লৈরি । কয়া অমন' হস্থপ্রি,
কয়া অমনা ওওখংলকই, কয়া কয়া পোত্রকই, কয়া কয়া লিগ্রে ।
অনুন্না জগৎ কোবা কাংগী চাকা অসি অরেপ্পা লৈতনা ওন্মুবা,
লিরবা কুইরবখিংনা মাঙখি । মাগী মহন্তা অনোবা কয়া কাকলি ৷

অস্মিৎ অমোবা, অমোদবা অস্মিৎ ওইদুবা চৎধরি। তশেংবদি
জগৎ অসিগী করিগুদ্বা পোৎ অমত্বং ময়েং তাবা লৈতে।
অচুগা খোইগৎপহু লৈতে। শুভগী ওমবতনি। অস্মিৎ অসি
করিগুদ্বা মপুং ফাবা পোৎ অমা তানবনি। অচুনা জগৎ অসি
ওইদুবা পোৎ অমা তানবনি। অচুনা জগৎ অসি ওইদুবা পোৎ
অবা ন্তে। ওইদুগীবা অমনি। ওইদুবা পোস্তি মপুং ফাগদবনি।
মপুংফাবা পোস্তি অচুদ্বতনি। পল্লিবা অমত্বং হোংবা নাইস্মিৎ
পোৎ পুন্সক মপুং ফাদবা অমত্বং চুমদবনি। “Changing
is the quality of untruth.” (অওনবা হায়বা অ’স চুমদবা
পোৎকী মগুগনি)।

প্রতিপক্ষ কোবা সিক্ত স্ত্রী মত্বংইরা অওনবা পোৎখিগী
মাতোক্তা ওন্দবা পোৎ অমা শোয়দনা লৈগনি। ওনবা নাইস্মিৎ
শিব নাইস্মিৎ। পোৎখিং অসিগী হাংমদা ওন্দবা শিদিবা মকম অমা
শোয়দনা লৈগনি। অম্বা অনাবা লৈবনা, অম্বা অনা লৈতবা
মকম অমা শোয়দনা লৈগনি। অম্বা হায়বা পোৎ অচুগী হাংমদা
মঙাল হায়বা অমা লৈ হায়বা অসি মশানা তাকরবা স্বতঃসিদ্ধনি।
মরমদি ডুরেলগী লৈয়াই নাকল নামতা পানবা পৃথিবীদা লৈতে।
অচুগুদ্বা ওন্দবা হোংদবা, মঙবা নাইদবা, অচুদ্বা অচু ফংবনা অওনবা
অহোংবা পুন্সকী পহুংনি। অচুবু থিবনা মৌওইবা পুন্সিগী অমত্বা
ওইদুবা পান্দমনি।

ওল্লিবা চাকাগী ওন্দবা ধোরা হায়বা যোৎ অমা লৈ।
অচু লৈত্রবদি মথকী পোৎখিং অচু লৈবা যাদে। মিকুপকী

দগুগী, কথগী অরেক্সা লৈতনা ওল্লিবা জগৎ অসিগী ওন্দবা আবার
(জুহনফন) অমা খোরদনা লৈ, অহ লৈত্রবদি জগৎ লৈবা স্বাদে
জগৎ অসিগী, অহুগুয়া আবার অহুবু ত্রক্ষ কোই । অহু পোকপদনী
ওন্দুনতা লৈরিবা হকচাং অসিগী মম্বংগী ওন্দবা আত্মা ওইনা লৈ ।
খঙলবতদা ওল্লিবা জগৎ অসিগী সা'ক ওইবা ওন্দা । নত্রবদি
অওনবা জগৎকী কৈলেন ত!উথচুনা অরা-অনাদা ইরাক্সরিবা কদানলু
অওনবা জগৎকী অক্সা খঙবা ওন্দে । ওন্দবা মাবু খঙলবতদা
খিদবা, মাজক নাইনবা অরেক্সা অশেংবা মপুংকাবা, আরন্দ কংবা
ওন্দা । “তরতি শোকম্ আত্মাবিত” (আত্মাবু খঙবদা অরাবা
পুন্নমক লাহোকই) ।

জগবান শ্রীশংকরাচার্য্যনা জগৎকী মৌনবা অমম্বং ত্রঙ্গী
সত্যতা ওইবগী খরাইদনী স্বালবা মাগী অদৈত বেদান্তনা মায়াদা
ইরাক্সরবা নীওইবলিংবু কনবিরম্বী— “মখংগী মিকৃপ্তা লৈরোইদবা
মরম্বা মঙ, হারবসি চুমদবা অরানবনি । অহুগুয়া স'সার অসিহু,
শ্রীভিন্নবা স্বাবা, স্বাখল ভৌবা স্বাবা ওইদুনহু মঙগুয়া অরানবনি
চুমদবনি” (অপরোক্ষাভূতি ৫৬) মখক মঙং অমম্বং মিংগী জগৎ
অসি লৈতবা অরানবনি পুত্রিংগী শেখনি । মরম অসিনা প্রতিনা
“মন কল্পিতম্ জগত্” হারনৈ । অশেংবা জগৎকী হোরকফমদি ত্রক্ষনি

লৈপাকপু পাত্র ওইনা খারগা চফু হারনা মম্বিং খোজববা,
সবাবু নাইন, হায়বা, কৈলিংগী কৈপোমদা কৈথক হারনা মম্বিং খোজববা
উনা খাবা খারপোৎপু লামু খগোল অসিনচিংবা মখক মম্বিং অসি
তোঙাজরবহু মাগী মরুদি মখক মম্বিং অহু নভে । চফু হারবা পোৎ

অমা লৈতে লৈলাকি । ঈধক হায়বা ভোঙানবা পোৎ অমতা
লৈতে । আকাসপু সংবায়াবা ওইবা উবঙম ব্রহ্মবু জগৎ ওইবা উবনি ।
জগৎ অসিগী মশক অমতুং মমিংতং লোথোব্রগা লেমহোবা অহু
ব্রহ্ম ন্তনা অতৈ করিস্ত নন্তে ।

তপেংবদি মখল মখা ময়াম ওইনা উরিবা জগৎ অসি পোৎ
অমখন্তা ন্তনা অনিশুবা অমা লৈতে । মদুমক ব্রহ্মনি । সাইন্সনা
মদুব ঈমরজী হায়না কোটৈ । দৃষ্টান্তদি অসিগিঃ— কনাক্তবা
অমন চাউরবা উনিংথো পাছী অমা য়ায়ে । মত মকক মকক
ককৎলগ উকক কোরে । খায়দোক্কা উপাক, মকুপা উকুশ কোরে ।
মদুনা খানিংবা মখলগী পোৎ খাছনা মশক মমিং তোঙান ভোঙান
শেমথি । কাংথোল খারগা কাংথোল, তেবল খারগা তেবল, যুম
খারগা যুম, মদুগী মনুংদা যুখী, খাঙেল, কৈরেল, ক'নচিনচিংবা মশক
মমিং মখল মখল চোংথোক'ত্র । প্লামক অহু তেব্রগা উতেক
কোরে । মৈ খারমদাউদা শীং, চাক্কাগা মৈতাল, তুমথংগা উৎ কোরি ।
অন্তুয়া উৎ অতদগীসু অমুক তুমসনখিহুনা অহু, পরযাথু ওমথ্রে ।
মতদগী হেঞ্জনখিহুনা শক্তি ঈমরজী ওইথ্রে । অন্তুয়া উনিংথো
কোবা উ অদুতনা প্লামক অসি ওইখি, অমুকসু মশক মমিং
ময়াম অহু শক্তি, ঈমরজী মখন্তুনা ওইরবনি । প্রাণ শক্তি
হায়বা অসিগী হোরককম ব্রহ্মনি । অরৈবা অমতুং লৈতবা হায়হুনা
লৈরিবা প্লামক অউবা অমতুং উদবা থুদিংমক, মশক মঙ নাইনবা
ব্রহ্ম মখন্তুনি । মা ন্তনা অতৈ করিস্ত লৈতে “সর্ব বস্তিনং ব্রহ্ম”
(প্লামক অসি ব্রহ্মতনি) উরিবা ময়াম অসিদি পুষ্টিংনা শেমখনি ।

ব্রহ্মদি অনি শুদে । “বিজ্ঞান মানন্দং ব্রহ্ম” (জ্ঞান অমন্তঃ সুচাইবগী মক্ষকনি) অদ্বাৰা অনাৰা প্ৰমুক্তি পুত্রিংগী শরুক্রি । মানা শেমজ-
বনি । “মন এৰ মনুষ্যানাং কাৰন্ত্ৰং বন্ধশোকয়ো” মৌণ্ডৈবগী অদ্বা
অনা অমন্তঃ মুক্তি ওইবগী মরমদি পুত্রিংতনা ওইবনি ।

ঐখোয়না অল্পভব তোরিব' জগৎ অসি বেবাহারিক সত্য
ওইববন্ত্ৰ পর্য্যর্থীক সত্যদি ওটদে । স সারিকশিংগী মক্ষদনা জগৎ
অসি লৈতবা অমন্তঃ চুমদবা নন্তে । তোইগুদ্বন্ত্ৰ জ্ঞানীগী
মক্ষমদি অদ্বৈবা অমন্তঃ অচুম্বা ওটদে ।

ভারতকী ফাওরবা বেদান্ত দর্শনক গৌরপাদগী অজতিবাদ
(non creation) কোবা সিদ্ধান্ত (Doctrine) গী মতুং
ইদ্বা য়েলবদি জগৎ অসি ভুত ভবিষ্যত বর্তমান মতম অহম্মক্ষা
অমন্তঃ মক্ষম প্ৰমুক্তা লৈতবা মরম্মা মায়ানি অমন্তঃ মিথ্যানি ।
উরিবা প্ৰমুক্ত অসি পুত্রিংগী (ব্রাহ্মণগী) মত্তং মতোঁ ভ্রান্তনি ।
খঙ্করুগতা লৈবা জগৎনি । মীংলি'উদ্রবা অমন্তঃ খল্লুদ্রবদা জগৎ
অসি লৈতে । পুত্রিং য়াওদনা জগৎ অসি লৈবা ওইখোজ্জবা
মরম্মা জগৎ অসি মিথ্যানি ।

মমাঙদা জগত অসি লৈরমদে । মতুংদন্ত্ৰ লৈরোউদোঁরি ।
অদ্ব ওইববদি হৌজিক (বর্তমান) উরিবা জগৎ অসি লৈতে ।
মরমদি মদ্বাই লৈরগা মকোঁকা মতোঁনগা লৈতবা শোং অমন্তঃ
লৈবা য়াদে । হায়বদি বর্তমান লৈবদি ভুত অমন্তঃ ভবিষ্যতন্ত্ৰ
শোয়দনা লৈগদবনি । ভুত অমন্তঃ ভবিষ্যতা লৈতবা জগৎনা
বর্তমান লৈক্ষম খোজ্জে । মরমদি মকোঁকা মতোঁনগা লৈতবা

পোঃ ময়্যাই লৈবা যাদে। লৈবা যাদবা অহমক বড্‌মান ঐখোয়না
উরি। অসি যাদ্যানি। করিগুয়া জগৎনা অচুয়া ওইয়লবদি
ভুত অমসুং ভবিষ্যন্তু লেংদনা অসুং লৈরমগদবনি। মঙ
ওইদবা ময়য়া জগত অসি মিথ্যানি। মডম অহম, কিতম অহম
অমসুং মফম পুয়মজ্ঞা জগতি লৈচে। অস্তাব, অবিভাগী দোষনা
লৈবগুয়া উবতনি। নুগুগী পুষ্টিগী সংস্কারশিতনা লেশনি।
ময়ম অসিনা প্রতিভা “মনো যাত্রা জগত” হায়বনি।

স্বপ্ন অমসুং স্তম্ভপুদ’ জাগ্রতকী জগত অসি লৈচে। স্তম্ভপুদী
অবস্থাদা জাগ্রত অমসুং স্বপ্ন অনিমক লৈচে। করিগুয়া জগতনা
সত্য ওইয়লবদি কিতম অহমজ্ঞা লৈরমগদবনি অদুবু জগত
অসি মঙ অমসুং স্তম্ভপুদী অবস্থাদা লৈতবা ময়য়া তশেংনা লৈতবা
অমসুং অরানবনি ভ্রমনি অমদি বিপরিত ভাবনানি।

সংসারিকশিনা--মায়াগী ফিজনা কুপখিবনা অচুয়গুয়া উরবন্তু
জগত অসি মঙগুয়া অরানবনি। মঙ মঙলিবা মীনা মাগী মঙ
অদু ভৌদবা অমসুং অরানবনি হায়বসি মডম অদুদা খঙজবা
গুমে। মাগী মফমদা পুচুম চুয়া উরি। মঙ অদুদা চাক চাবা
হাওই, মীন ফুবা অনাবা ফাওই। মঙদা অরাকম ভায়গন্তু কল্পী।
নোংখা, কৈনচিংবা খেংনরগা পুষ্টিদা অকি অখং ফাওই। মঙদা
খেল ফংবা অহম জুংঙাই। মরুপ মপাং, শাগৈ নাতৈনচিংবা
কায়নবা ভিন্নবগী অদা জুংঙাই অহুডব ফংই। মঙ মঙলিবা মঙবুগী
মফমদা মঙগী খৌদোক পুয়মক সত্য ওইরি। মঙ করিগীদমজ্ঞা
লানগনি? মমাংদা লৈরমদবা অমসুং মজুংদা লৈবোইদবা ময়য়া

মত্তম লানবনি। মিকপ খোক্তুবা জগত উত্তিকাওবা মত্ত অদু চুমখিগনি। মিকপ হেক খোরকপদা মত্তদা লৈরখা পুত্রিংগী জগত মেখ, কাল, বিষয় অমন্তুং জ্ঞাত অসিনচিংবা নিত্রা দোবতগী উন্নম-খঙলখা পুন্সমক অরানবনি হায়বসি থুমক্তা থংই। অচুগুয়া অবাদি অবিভগী মন্তুংবা লৈদুনা মত্ত মত্তলিবা পুন্সমক জগত অসি অচুগুয়া উখিগনি। ত্রান্না জ্ঞানগী মিকপ হেক খোরকপা মত্তমদা জগত অসি মত্তগুয়া লৈতবা অমন্তুং অরানবা ওই।

কনা অমত্তনশু মত্তদা কংলখা লল থুম খেলমচিংবা পোৎ অমত্তনশু মিকপ খোরকপদা পায়দুনা খোরক্কে, অচুগুয়া জগৎতা ঐনীনি হায়ছনা খোমজল পৈখলিবা ললথুম পুন্সমক সমাধিদা মত্তগা শিবদা মার্গীনি হায়ছনা পুনিদে। করিগুয়া জগৎনা অখোংবা সত্য ওইন্নমলবদি কনাগুঅখিংনা মচা মন্তুখিংগী থম্মৌছনা থুমললবনশু, পুনীংবখিংগীশু পুখিবা স্বাক্ষম খোকপনি। অচুবু কনা অমত্তনশু মদু ওইথোক্তে। মরমদি জগৎ অসিনশু পাক চাওরবা মত্তনৌ। মত্তগা জগৎকা করিনশু খেংদে। হোয়। মত্তদগী জগৎনা খাংবা থর হেল্লি। মরম অসিনা স্বপ্ন মাস্তা, দীর্ঘ স্বপ্ন কোই। মত্ত হায়বসি অরানবা তোনবা ওইদবা মিথ্যা অমনি। অরানবা চুমদবা মিথ্যাবু ময়াম পুন্সিল্লগা হায়বদি খাংবগীদমক্তা জগৎপু অচুখা ওইনা লৌবদি লাল্লি। অরানবদি স্বামখল্লক্রিবা মঠে হেল্লা লানখনবা মত্তন। অচুখা ওল্লকপা থক স্বারোই। অরানবা মত্তবু থর হেল্লা খাংবগীদমক্তা জগতপু সত্য ওইনা লৌবদি লাল্লি।

ঐগী ইমিং 'রাম' কোই । ঐ রামনি 'মসি অরানবা
 ভাবন শেখা (Imagination of mind) নি ঐবু 'রাম'
 হায়না ময়ান্না অমন্তব তোবা য়াবা, অতোম্মশিংনা 'রাম' হায়ন
 খেনবা য়াবা অমদি ওই । তোইগুম্মং ঐদি 'রাম' নন্তে ।
 পোকত্রিঙেগী মমাংদা 'রাম' লৈরমদে পোককপদম্ম 'রাম' য়াওবন্তে
 অমন্তঃ ঐ 'রাম' ওইরমদে । পোক্কা মতুংদা ময়ান্না 'রাম'
 হায়না নমদুনা খেঞ্জনবীবনি । ময়ান্না ঐবু 'রাম' 'রাম' হায়না
 কোবিধিবনি । হোজিক ঐহাক 'রাম' হায়নগা খঙমথে অমন্তঃ
 ঐহাক 'রাম' মালৈ, রাম ওইরবোই নৌনরে । তখেনদি 'রাম'
 হায়বা পোং অমা লৈরমদুনা মদুনা ঐহাক ওইরকপগীদমন্তা
 ঐবু 'রাম' কোবা নন্তে । 'রাম' হায়বা পোং অদুদি পোক-
 ত্রিঙেগী লৈরমদবা পোক্কা মতুংদা খোনধিবা ময়ান্না নিরবা
 মতুংদম্ম লৈরোইদোরি । হান্না মাগী ওইরবা পোং অদুদা অদুম
 ওইছনা লৈগদোরি । হোজিক লৈরগা হোরেন লৈতবা পোং
 অদু লৈতবনি । "নাসতে বিত্তে ভাবোন ভাবো বিত্তে সত্ত"
 (অইরবা পোংকী লৈতবা হায়বা লৈতে । লৈতবা পোংকী
 অইরবম্ম এক লৈতে) । খোরিদা মিথ্যা দৃষ্টিনা লিগি হায়বগী
 ভাবনা অদু অরোপ তোখিদুনা লিনগী অকি অখনতিংবা গুণ
 পুন্মক খোরি অদুদা উবগুন্না অরানবা লৈতবা ভাবনা শেমজমবা
 মলক মঙং অমন্তঃ মিংশিংনা ব্রহ্মদা জগৎ ভাবনা অরোপ
 তোখিদুনা ব্রহ্মবু জগৎ ওইবা উবতনি । মৈ পুন্মককক্কা মৈতানগী
 মমাংদা খোরিদা পক্কা লিনগী গুণ পুন্মক মাংখিদুনা তখেনবা

ধৌরি অহুদা লৈরহা গুণ আত্মা জ্ঞান প্রকাশকী মমাংদা জগৎকী
পুষ্টিংনা শেখা থিখা দৃষ্টি অমন্তং উপাধি পুন্মক মাংখিহুনা
অনি শুভ্রবা অমতা ও ইরবা উপাধি রাওভ্রবা ভ্রম্মা যথস্তা লৈ।
(একমেব দ্বিতীয়ং ভ্রম্মা—হ্রম্মাঃ উপ ৬ | ২ | ১)।

মিৎনা উরবন্ত জগৎ অসি মৌজিক ভাঙ্গা, যাহুগরুণিঃগী
যাদুগুম অরানবনি। মৌজিক তোবা মিপা অহুনা মাগী মুপীয
উপুদা হাপেগুগা হোরাটনা কেনথৎলিবা অহু মিৎনা উরবন্ত
অরানবনি। অহুগুম্মা মায়ানা শান্নারবা জগৎকী মৌজিক শো অসি
মিৎনা উরবন্ত মিনস্থা চুমদবা যাহু, মায়ানি।

মিংশেলদা ঐ লৈতে। অহুবু মিংশেলগী মজুংদা ঐ উই।
উরবন্ত লৈবদি লৈতে। অহুগুম্মা ভ্রম্মগী মমিনা মায়গী (পুষ্টিংগী)
পাক্কা মিংশেলদা তারগা জগৎ ওইনা উই। উরবন্ত লৈবদি
লৈতে। করিগুম্মা মুংখাদা কমলম্বদগী ফুক হোগৎপদা মিৎকী
মমাংদা ইলং ইলং লংদা শুন্দন পাট্কা উনরি। মহু শুশেনমক
উবনি। অহুবু লৈবদি লৈতে। মহু মিৎকী দোখনি। খুংনা মাদুনা
য়েংবদা খক থেংনরোই। মরমদি উরবন্ত লৈতবননি। অহাংবা
আকাশ হান্নবসি পোৎ ওইনা লৈতে। করিগুম্মা পোৎ ওইনা
লৈবন্তবদি পাইবা শোকপা বারমগদবনি। লৈতে হায়না লোরবন্ত
মাংদা নাক-য়েস্তা শংবান্ননা শলোক্তুনা লৈখিবা উনরি। অহুগা
মশক মঙং লৈতবা আকাশপু (পোৎপু) মচু নাইনা শংদা উই
হান্নবসি অরানবা ওইদনীংগাই লৈভ্রবা হাকমনি। মচু লৈবা
পুন্মক মশক মঙং লৈগদবনি। মশক মঙং লৈতবা মচু লৈবা মাদো।

অদুব মচু লৈব যাদবা অদুমক ওসি জগৎনা খংবাববা অকাখ
হায়না খংবা উনরি। অমন্ত অচুম্বনি হায়না চংনরি অসিগুম্মা মিংনা
উরিবা অমন্ত অচুম্বগুম্মা চংনরিবা জগৎ অসিমকম্ম মিথ্যানি।

মপালগী মিংনা উরিবা, মপালখোংগী মশক মঙং পূন্মক
দর্শনগী খোংদা হায়বদি জ্ঞানগী মিংয়েদদি অরানবা জ্ঞান। ওই।
মুংনচিংবা অচেতন জড় পদার্থখিং অসি লেংদে, ভূমিগ্না তাদুনা লৈ।
মকম অমদগী মকম অমদা চংপা ওমদে। অদুম ওইনমক মুংখিৎ
অসিস্ত লেংদুনা লৈরি। মুংগী মশা পূন্মক শিষ্ট,না অরংপা লৈতনা
এতোম্মা উংদুনা অগোই খারি। উবা ওমদ্রবন্তু তুমখল্লি অমন্ত
মন্তরল্লি। জগত্তা লৈরিবা পোং পূন্মক ওন্দবা হোংদবা অমন্ত
লৈতে। মন্তবা তুমখিনবা নাইরিবা, চাওখংপা খোইগংপা নাইরিবা
পোং পূন্মক এতোম্মা খবক ভোদুনা লৈরি। মসি সাইলকী ককপা
ম্মাওবা খিওরিনি। জগত অসি ইনরজী মখল্তুমি অতোম্মা করিগুম্মা
অমন্তা লৈতে। উরিবা মখল মখেল অমন্ত মশক মঙংখিং অসিদি
অরানবনি।

মাইক্রোস্কোপ নজগা সূর্য্যমনিমচিংবা পাতার য়াওবা আনোক
চাপ্পগা য়েংবদা লীকথুনা পোং অদু য়ায়া চাওনা উই। কো মরু
অমব হৈনোমুক চাওনা উরি। তশেংবদি পোং অদু উরিবা অদুগুম্মা
চাওদে। সূর্য্যমণিগী আনোক অদুনা মরম ওইদুনা লীকথুবা পোং
অদু অশেংবা মশক লোংলগা অচোবা ওইনা উরে। অদুগুম্মা মায়
নজগা অবিভা হায়বা আনোক অসিনা মরম ওইদুনা অশেংবা লক্ষম
লোংলগা জ্ঞাবু জগৎ ওইনা উনরি। আনোক অসিতং লোখোকপদা

ମୋଂକୀ ଅଧେଂବା ମଧକ ଧଗଡ଼ି । ଲେଲତଣି ଧୋରକମ୍ । ବିନ୍ଦା
 କାଠହୁବା ନାକମା ସିବେମାଣି (ଲାଇଟ) ଶ୍ରୋକାଧ ଅହୁବା ପରଦାରଦା
 ତାରସ୍ । ମଧକ ମଂଂ ନାହିବା ମୀ, ଧା, ଯୁସ, ଉପାଳ ସ୍ବାପାଳନତିଂବା ନୂଆ
 କସ୍ତା ପରଦାର ଅହୁବା ଲେବଶ୍ଚମ ଉଠି । ଅହୁଶୁଆ ବ୍ରହ୍ମଣି ଶ୍ରୋକାଧନା
 ସାହାଣି ପରଦାରଦା ତାବା ମଧକ ମଂଂ ନାହିବା ତଧେଂସକ ଲେବା ଜଗଂ
 ଓହେନା ଉଠି । ପରଦାର ସାଂଦବଦା ସିବେମାଣି ନୂଆ ଲେବଶ୍ଚମ ସାହାତଂ
 ଲୋଫୋକମନା ଜଗଂ ଅସିନ୍ତ ଲେତେ ।

ସାହା ହାସବଣି ଅର୍ପଣି (ସା = ନକ୍ତେ, ସା = ସହ) ସହ, ନକ୍ତେ ହାସ-
 ବଣି । ଶ୍ରୋଧୋସନା କରାଶୁଆ ଧର ଜଗଂ ଅସିନା ଉଠିବା ଧଂଲିବା ଅସି
 ସାହାଣା ସହ ନକ୍ତେ ହାସବଣି । ଶ୍ରୋଧୋସନା ଜଗଂ ଓହେରୋଇ ନିଂହୁବା
 ଜଗଂଲି ହାସନା ଉଠିବା ଅସି ଜଗତ ହାସବା ମୋଂ ଅହୁ ନକ୍ତେ ଉଠିବା
 ଧଂଲିବା ମୋଂ ଅହୁ ମିଧ୍ୟା'ନ । ସାସି ନକ୍ତବା ଅହୁଆ ଧଂଗଦବା ଅସା
 ଲେରି ହାସବା ଉଠିଲି ।

କରାଶୁଆ ମକମ ମତମ ଅମନ୍ତ୍ର ମରମଣି ସଦା ମୋନଦା, ପରିବର୍ତନ
 ଗୋଦବା, ମତମ ଅହମନ୍ତ୍ରା ଏକରସତା ଓହେହୁବା ଲେବା ଅହୁବ ବେଦାନ୍ତଣି
 ସିଂସେନ୍ଦା ସତ୍ୟ ଅହୁଆ କୋହି । ବେଦାନ୍ତଣି ସତ୍ତା ଅହୁଆ କରାନୋ ?
 “ସତ୍ୟଂ ଗ୍ଧାନମନନ୍ତ’ବ୍ରହ୍ମ” ବ୍ରହ୍ମ ନକ୍ତବା ଅତୋଗ୍ଧା ଅହୁଆ ମୋଂ ଅମନ୍ତ୍ର
 ଲେତେ । ଅହୁଦି ଚୁମଦବା ଅଗାନବା ଅସତ୍ୟ ହାସବା ଅହୁଦି କରାନୋ ?
 କରାଶୁଆ ମତମ ଅହମନ୍ତ୍ର ଧକ ଉବା କଂଦବା ଅମନ୍ତ୍ର ଲେତବା ଅହୁବ
 ଅସତ୍ୟା ଚୁମଦବା କୋହି । ଧେବଣି ସତୀ, ଆକାଶକୀ ଧରୋ, ଚାବୋକ୍ତବୀ
 ଅଧୁବୀ ହୁଣିଣି ସତୀ, ସାସି କନାନନ୍ତ ଉବ କଂଜି ଅମନ୍ତ୍ର ଲେତେ । ମରମ
 ଅସିନା ଅସତ୍ୟାସି । ଅହୁଗା ଚୁମନ୍ତ୍ରା ? ହାସବନ୍ତ୍ର ମତମ ଅହମଣି ନନ୍ତ୍ରା

অমা নক্সগা অসিদি লৈবগুমা উবা অহুগা অচুখরা হায়বগু মতম চুখবা (অহুখবা) লৈব ওইদবা অহুবু বেদাস্তনী লোনাদা মিথ্যা নক্সগা অসিবিচনীয় কোই। মিথ্যাগী শুখলিং অসি পুসপ লৈব মরুয়া বেদাস্তনা জগৎপু মিথ্যা কোই। মিথ্যাগী অর্থদি শুকলৈমক লৈতে হায়বা নতে। মঙ হায়বসি কনা অমতনশু মঙদে শুকভোঁ ডোদে শুকলৈমক লৈতে হায়বা নতে মঙ লৈ। অহুবু মিথ্যাগি হায়বসি জগত হায়বা পোৎ অমা শুকলৈমক লৈতে হায়বা নতে পোৎ অমদি লৈরি অহুবু জগৎ হায়বা মশক মঙৎ অমতুং মনিং অসি মিথ্যাগি। চফু অহু মিথ্যাগি চফু অহুগী পোৎ অহু লৈবাক্সি, জগৎ অসি মিথ্যাগি সত্য অহু ব্রহ্মনি।

“সিনী (কোংগেং) বু ভ্রম ভোবিহুনা জুনা ওইরবোই নীংবগুম অজ্ঞানীশিংনা অজ্ঞানবস ওইহুনা উরিবা পূম্মক (অতোমা করিগু নতে) ব্রহ্মমক্সি। “ইদং জগত (মসি জগতনি)—মসিদা “ইদং (মসি) হায়বা অসি মতম পূম্মমক্সা ব্রহ্মবুতা হায়বনি। ব্রহ্মবা আরোপিত (খোঞ্জলিবা) জগত হায়ব অসিদি সুপ্তগী মিংতনি।”

(বিবেকচূড়ামনি—২৩৮)

সনাদগী শ্রেম খাদোকখিবা (খোঞ্জি-নাচি, লিক কোলমচিংবা) লৈতেং পূম্মমক্সা সনাদি অহুম লেংদনা (নিহুংনা) লৈবগুম ব্রহ্মদগী ওইখিবা পোৎ পূম্মমক (জগত) অসিদা ব্রহ্মতদি অহুম লেংদনা বিত্য অহুম লৈ।

(অপদোকাশুভূতি—৫১)

“ହେଁସଂ ହେଁସଂ ଜଣା ଜକ ଜକ ଜାଣିବା ଲେଉଟିବା ମରୁଭୂମି
 ଲେଉଟାଣିବୁ ଜିଜ୍ଞାସୀ ଜିଜ୍ଞାସକ ଓହେନା ଉବା, ଜିଜ୍ଞାସିନା ଧୋବାନ୍ଦା ହୋବା
 ଉପାଳାସିନୀ ଧିବୁ ମଥେ ମକୋକ ଓହେନା ଉବା, କରା ଚେଲିବା ଡ୍ରେନ୍ଦା
 ଡୋଂବନା ଦେଲଣି ଯାହୋକ୍ତା ଉପାଳ ବାପାଳ କରା ଚେନ୍ଦ୍ରୋବନ୍ଦା ଉବା,
 ଲେଉଟିବା ହାୟରଗା ଆକୋହେବା ମେ ଓହେନା ଉବା, ଲେଉଟିବା ପାହରଗା ଧାନା
 ଚେନବନ୍ଦା ଉବା, ଧୋହେନେକ୍ତା ଜାପାହେବା ଧରଣା ଲେବୁ ଧାନ ଓହେନା ଉବା,
 ଧାନିବୁ ମେ ଓହେନା ଉବା, ଉତ୍ତରା ଓତ୍ତରା ଧରଣ ଓହେନା ଉବା, ଉତ୍ତରା ଉତ୍ତରା
 ଓହେନା ଉବା । ଅସିନାଚିଂବା ସଂକରାଚାର୍ଯ୍ୟଗୀ ଅଧୋହେବା ପ୍ରମାଣ କରା
 ଡୋହୁନା ଜଗତ୍ ସିଧ୍ୟାନି ହାୟରଗା ମୟେକ ଜାନା ତାଙ୍କି । ଅମରତ୍ବ ଡୋହୁନା
 ଜଗତ୍ ଡୋହୁନା ହାୟରଗା ମାଗି ଅନୁମାନ, ପ୍ରତ୍ୟକ୍ ଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରମାଣାଚିଂବା
 ଧୃତି କରା ମୃତ୍ୟୁନା ଦୈତବାନପୁ ଧୃତନା ଡୋହୁନା ଅଦୈତବାନ ସିଦ୍ଧି
 ଓହେନା ।

ଅମରତ୍ବ ଜଗତ୍ ପରମ କାରଣୀ । ଧୋହୁନା ଲେଉଟିବା ପୂର୍ଣ୍ଣମକ
 ଅସି ଧୋହୁନା “ସାହେବା ହେମାନି ଭୂତାନି ଜାୟନ୍ତ ।” ପୂର୍ଣ୍ଣମକୀ
 ହୋରବନ୍ଦା, ଭୂତବନ୍ଦା ଆଧାର ଓହେନା ଓହେନା “ସର୍ବତ୍ର ପ୍ରଭାବୋ
 ମତ୍ତ ସର୍ବ ପ୍ରବର୍ତ୍ତତେ ।”

Just as one man alone becomes many in
 dream so also, The one God exists as many.

(Bliss devin— page 86.)

(ଧୃତନା ମୋ ଅଦୈତବାନ ମୟାମ ପୂର୍ଣ୍ଣମକ ଓହେବନ୍ଦା ଅମରତ୍ବ ଓହେବା
 ଡୋହୁନା ମୟାମ ଅସି ଓହେନା ।

Idealistic theory গী মতঃ ইয়া তথ্যেনা হায়রবদা জগৎ হায়বা পোৎ অমা শুকলৈমক লৈতে। উয়িবা বঙলিবা পুন্মক অসিদি তুপ্গী (Mental imagination) পুষ্টিংগী ভাবনা শেখনি। মসি ভারতকী খরাইদগী ব্লাংবা দর্শন অদ্বৈতবাদনি। বৌদ্ধশিংগী মতঃ মসিনি বৌদ্ধশিংনা বিজ্ঞানবাদ হায়না কোই।

Realistic theory গী মতঃ ইয়া জগৎ অসিমক অচুখী সত্যনি। মাধবাচাৰ্য্যগী দ্বৈতবাদ, রামানুজগী বিশিষ্টাদ্বৈতবাদ পাতঞ্জলগী রাজযোগনচিংবনা জগৎ অসিমক অচুখনি “জগত সত্যম” হায়না সিদ্ধি ওইহলি। ম’সনা ভারতকী খরাইদগী কজরবা দ্বৈত বাদনি।

কনিকবাদ কোবা বৌদ্ধ মতাবলম্বীশিংগী দর্শনগী সিদ্ধান্তদা য়েলবন্ত জগৎ অসি কনিক (মিকুপুংগী ওইবা) অমন্তং অসত্যনি। ভ্রান্তিগী মখক ওইরবা অবিজ্ঞানা ময়ম ওইচুনা মচু লৈতবা আকাশবু শংনা উবলুম স্থির অমন্তং সত্য ওইনা উবতনি।

বৌদ্ধদর্শন্দা কনিকবাদ মখল মরি থোকা খায়দোকই :—
বৈভাষিক, নৌতান্ত্রিক, যোগাচার অমন্তং মাধ্যমিক, অসিনি।
বৌদ্ধ ফিলোসোফীগী মন্তুনা খরাইদগী হেরা ব্লাংই হায়না
লৌনরিবা বাদ, অহ যোগাচার অমন্তং মাধ্যমিকবাদ অনি অসিনি।

যোগাচারগী মতা খরাইদবা পোৎ অমখক্তা নন্তনা অতোপ্লা
অনিশুবা জগৎ হায়বা পোৎ অমা করিম লৈতে, “নিরালম্ব
বিজ্ঞান” নন্তদা উয়ি তারিবা পুন্মক অসিদি মায়ানি, মৌজিক

হালাখিংগী যোজিকুম, মাংদা ধোকপা ধোদোকুম ডম্বলাইনা
ডোবগুম অণবগী খোংচো লৈররোটনবা জগতনা অজ্ঞানোখিংগী
মফমদা লৈদ-লৈবা অওইবগুম অমহং অচুম্গুয়া তন্নরি, অশেংবদি
মিথ্যানি ।

মাধ্যমিকবাদকী মিৎয়েংদা জগৎ পূন্নমক অসি শৃঙ্গনি
হায়না লোট, মখোয়গী খিওরিগী মতুংইয়া পিরিবা দৃষ্টাস্তদি :—
দোদীদা চাক্রিবা খাওমৈগী মৈমিনা মিকুপ-মিকুপ খুদিংগী অরংপা
লৈতনা চাক্রিবা হোপ্রবা মৈথনা মৈরি অহ মংত্রি । অচুব
মৈগী ধারা ঈচেল অচুনা মরম ওইচুনা মৈরি লৈবগুয়া উই,
তশেংবদি হোজিক উরিবা খাওমৈগী মৈ অসি য়েংম-য়েংনা
মিকুপ অমগী মতুংদা উরিবা মৈ অচুনা অতোপ্পা অমনি ।
তুরেলগী ঈচেলদা সেকেশু অমা-অনিদং কামনা ঈশিং অচুমক্তা
অনিরক ঈরুজবা ওমলোই. থুপ্রবা মতমগী কল্পবা ঈচেন্দা য়াংনা
চেহুরিবা জগৎনি । মোহন মরম ওইচুনা পিক্লিঙেদগী পাং কামবা
কাওবা শুভিগী উরিবা মচা অচুগী অণববা অমহং খেদবা খঙদে ।
হুতিগী হুমিং অমা হঞ্জন হঞ্জন উচুনহু জরাংগী হুমিংকা ওসি
উরিবা হুমিংকা শোরদনা খেই । ঈচেলদা তাওখরিবা পোং
অনিদা ঈইই অমদা অমুক খেংনরম্বা মফম অচুদা মতম অচুদা
অমহং মতং অচুদা অমুক হুয়া খেংনরম্বোই । মপানগী মিৎ অসিনা
উচুনা খঙবা ওমজবহু, জগৎকী পোং পূন্নমক অরেন্ধা লৈতনা
অণববা অমহং অহোংবা ঈচেলদা লেগুনা কলা য়াংনা চেহুরি,
পরিবর্তনশীল ওইবা জগৎনি । ‘ক, দগী এতোপ্পা ‘খ, দা ‘প, দগী

‘ক. দা. অমন্তা. অমদনী. অমদা. এতোম পুন্সমক্কা লেংদুনা লৈরি।
মফম অমন্তং মতম অমন্তনা এতোম অনিবা মওং অমন্তনা অরেপ্পা
কিভমদা পুন্সুমা লৈবা ওমদে। মরম অসিনা পোৎ পুন্সমক
ঐতিকন্ মিকুপ মিকুপ থুদিংগী মাংলল-তুমল্লক্কি সুপ্পগী বিজ্ঞান
ধারা, বিজ্ঞানগী ঈচেল অমন্তং লেপ্তুনা চেন্নী। থাওনা লোইথুবদা
মৈন্নিগী ঈচেলনা লেপ্তুনা মৈ অহু মুৎবিবণ্ডম, সংস্কারনা
লোইথুবদা বিজ্ঞান ধারান্ত লোইথিগনি। অমন্তং জগৎকৌ লৈবগী
ঈচেল অসি থমথিগনি। মতৌ অমন্তা মহাক অহুগী মফমদা
স্তার্মা মমুন ফাদুনা শূচা ওইবগী কিভম অমা কংবা অহুবু
বোধকি’না ‘নির্বণ’ মুক্তি ওইরবা কোই। জগৎ অসি শূচানি
হায়না লোবগীদমন্তা মাধ্যমিকবাদপু সর্বশূচ্যবাদ হায়নহু কোই।
যোগবাসিষ্ঠ কোবা রামায়ল্লা মইষি বযিষ্ঠ মুনিবা মান্নী সেবকৌ
মওংদা লৈরিবা ঐরামচন্দ্রদা থুপ্পবা ব্রহ্মজ্ঞান তাকপদা জগৎ
অসি সুপ্পগী রামনা যাত্রানি হায়বগী দর্শন অমদি জ্ঞানগী ওইবা
পাউতাক রারী কয়া লিরি। মহুগী মমুংদা অমদি অসিনি :—
তাও! হে রবুকুলমনি! রারী তানোংলবা অঙাং ওইরিবা মচাগী
মফমদা মমা অমনা রারী অসি লিবি।

“থাইনা মতম অমদা নিংথৌ মচা অহুমথক ত্তরং-মালাং
(অহাংবা) কোবা কজরবা সহর অমদা লৈরম্মী। যুবরাজ
অহুমথক থোনা কবা, থোজাল হৈবা অমন্তং পুকচেল চাওবা
ঙাজা ওইরম্মী অহুগুন্না ফজবা শকীহু মপু ওইনরম্মী। অহুম
অসিগী মমুংদা অনিদি পোক্তিউদগী হার্মা লৈরমলে। অতোপ্পা

অমা অদুদি ময়ানী পৰ্ভ মজ্জনা মাওয়ামনা শুক্লৈয়ক লৈয়ক্কে ।

লিংজেল মাজ্জবা নিখৌ মচা অহম অসি পুন্দ্রনা খাংলবা
লংকৈ অমগী যাত্রা ভোরান্না অশ্রম লাকপনা লম্বীনা, কজরবা
আকাশকী লৈকোল অমদা পোখান্না। হৈরাং-লৈরাংনা চুন্নবা
লৈকোল অদুদগী মখল কয়ানী উহৈ বাই হেজ্জনা পেরা চারগা
মাংগী লম্বীনা অমুক চংখত্বা লাকপনা জুংখা কনখবা, জুমিৎ
চপ য়'বা মতমদা ঈথক ঈপোমগা লোম্বননা, ঈচেল কলবা
তুরেল অহমখক খেংনরে। তুরেল অনিদি ঈখিং লিক্কা অমতা
লৈতে। লেমহোবা অমা অদুনা ভোরোক ভে'বা লৈঙোই
ঙাক্কা চেল্লি। মখোয় তজ্জনা অকোমবগী তুরেল অসিদ' মনিং-
তজ্জা জুংঙাইনা ঈরোইদুনা শাকরে। অমশং সজে'মগুয়া খুয়বা
ঈখিং অদু মবুক পেরা খুজোক খুজোক থক্কাগা পস্তবা ভোদনা
অশ্রম লাকপনা জুমিৎ থম হেক তাবা মতমদা মা শুক্লৈ লৈতবা
সহর অমদা থু ই। সহর অদুদা য়ম অহমখক্কা লৈয়ান্না।
য়ম অমদি য়মফম য়াওদে অনিশ্তবা অদুনা ফক্কাং লৈতে অদুগা
অহমখুবা অদুদি ফক্কাংসু য়ম মথকসু শুকয়াও য়াওদে।
অহা'বা আকাশতা লৈয়িবা মিৎনা উবা ওমত্বা কজবা ভাউন
অসিগী য়ম অহম অদুদা সুবরাজ অহম অদুনা অমমম চংছনা
মুংঙাইনা পোখান্নারে। মখোয়না য়ম অহম অদুগী মমু'না
চফু অহমখক ফংলান্না। মখোয়না পায়গে হায়দুনা শোকউ-
বত্তদা অনিদি ইতোই তোয়না কায়জে। অমা অদুদি তুম-
সবথিদুনা উফুল ওনথিয়ান্না। মখোয়না চফু অদুদা চেং য়দ

নিপালদগী ভরানিখোই তাখা শুধুনা (চাপুনা) যৈ অমন্তং
জৈশিং শুকরাও য়াওদনা অঙকপা মঙদা চাক খোংলম্মী। মথোয়না
খোংলবা চাক অত্ন মচিম পন্দবা, মটৈ পান্দবা অমন্তং ময়া
য়াওদবা মচীং খীঃমত্রবা ত্রাঙ্গণ করা করায়া য়েছোক্তুনা নীতরম্মী।
লেমহোবা খর অত্নবা য়াংরাজ অজমনা য়েছত্না চারম্মী। মুমি-
নাংরাই য়োরপা সিকার হেক হেক চত্নুনা অমন্তা মুংঙাইবা
মঙদা মঙম লেলম্মী।”

“মমানা বারী অসি জীবা লোইরবদা তাখিবা পূম্মক
অত্ন অচুনা ঙাক্তনি হয়না জ্ঞান চৈত্রা অঙাং অত্না য়ায়া
মুংঙাইনা অমন্তং পেরা অমন্তং ওত্রা তারম্মী।”

মতো অসিওয়া আত্মা নিরিকর অমন্তং বিবেক নিচা
লৈতবা অণ্ডব অজ্ঞানিশিনা সংসার অসিবু অচুম্মকি হায়না
উই অমন্তং লোই মমাগী মচাগী মকমদা শুক্রে লৈতব মশক
মচিং খোঞ্জলগা লীরিবা বারী অত্না অচুনি খন্দুনা মচা
অত্না অরা মুংঙাই য়াংগুম ময়্যগী কলা মিথ্যাগী জংং অসিনু
করিনু লৈতবদা পুষ্টিংনা মশক অমন্তং মচিং লেমজন্দনা ভাবতা
মুংঙাইখোকুরি অমন্তং ভাবতা অরাবা ওইনরি। ঐগী মীগী
হেকবা, মকুন, ফজবা, অথীবা, অরাবা, মুংঙাইবা, অহাওবা,
হাওতবা পূম্মক পুষ্টিং অমদি ভাবনা শেখনি।

মাদাদি পুন্সবা অঙকপা শক্তি করায়ী মটৈনে। মানা
পোংকী অশেংবা শক্তম লোংপনা ওন্ন তৈননা উহল্লি। অমন্তং
মাগী জৈচেলদা তাউথরিবা পোংখিংনা মশানা মশাবু খঙজবা

৩৪শে। অঙাওবশিংনা মশামক ডাওরে খঙজবা ওমদে। হৈবোং
 মঙুংগী তুমিৎনা মাসী জগত ঐতুদগী হেমবা মপালগী জগৎ
 অমা লৈ হায়বা খঙজবা ওমদে। মঙে মঙলিবা নজগা তুংখুং
 হুংহনা তুমলিবা মীনা মহাক তুমলিবনি খঙজবা ওমদে অপঙবশিংনা
 মশাবু পঙই খঙজবা ওমদে। অসিগুমদুনা সংসারিকশিংনা অল্ল
 জ্ঞানগী দোম্বনা জগৎ অসি মিথ্যানি খঙজবা ওমদে। ম্যেজিক
 হৈবা অমগী মকমদা অতোপ্পা অমনা তোরিবা মিত্রঃ অতু তপেংবদি
 ভোমবনি খঙদুনা খোইনা ওকউবা লৈতে অহোইনদুম ভোশররিবা
 অতু উরগা নোক্লিংবা পোকপগুম্মা জ্ঞানিশিংগী মকমদা জগৎ
 অসি শুক্ষাংপগী মহত্তা মীনম্বা মায়গী ম্যেজিক অমগুম্মা উই।
 ভোইগুম্বশং সংসারিকশিংনা মশামক শুক্ষাংলাদা থুংখিবনা
 মশামক মায়গী শারপোৎ ওইরিবা অতু খঙজদে। মরমদি
 তুমলিবা মীনা মহাক তুমলিবনি খঙলবদি মহাক তুংবা কোজে।
 অঙাওবশিংনা মহাক ডাওরে খঙলবদি মহাক ডাওজে। অপংবনা
 মানা তোরিবা পূন্মমক পঙতুনা তোরিবনি, খঙজরবদি মহাক
 অশিংবা ওইগদবনি। অসিগুমদুনা সংসারিকশিংনা জগৎ অসিবু
 মিথ্যানি খঙলবদি মহাক জ্ঞানী ওইরে খঙনগনি। মোহনা
 কুপখিবনা মীশিংনা জ্ঞানী ওইবা পামদে। পাইখানাদা লৈব
 ভীলশিংনা খোইহিগী অপাংবা লৈতে মরমদি মদুগী মহাও মানা
 খঙদে মহাক্সা পাইখানাগী মজুংদা লৈরগা ওসিগী পৃথিবীদা
 মীওইবগী সিবিলাইজেসনবু শীঙনদুনা নোক্লি। মাসী অমোংপদা
 ওল-খোইতুনা স্বাহিৎ মাতাদুনা চাবা থকপা ভোতুনা লৈব

অমরুং অরাইদগী হেনবা চাওখৎপনি চায়না মানা নাপল অমরুং
 চাওখোকপগা লোয়না পোক্তনা লৈরি । অসিগুয়া সংসারিক-
 শিঃনা শুবচাবা-তুয়া-কোরবা যুমপানবা, অর কপ. অর নোক অমদি
 লাইকদিবীদোনা মরাং তুরং অর খেংলগা মাঙগদব দেহে অসিবু
 অমরুগুয় খন্দুনা মহাকী করিশু রাওববা অমদি মপু লৈতবা
 পৃথিবীমচিংবা সম্পাতি পুস্কমকপু 'ঐগীনি' 'ঐগীনি' হায়তনা খোপ-
 চরবদা মঙদা মঙত্রা। ভানবা অসিনা অখেংবা মুংঙাইবনি অমরি
 অমরুং অদুনা চাওখৎপনি হায়না লৌজনা যোগীশিংবু নোক্তরি। মী-
 ওটবনা ওখোরকপা হজোইরবা (অওবা) পোং অহু হুটশিংনদি
 রান্না পান্না চোপ চোপ চাই। চাং স্বেতনা খঙগদবা মথে খঙথ্রবা
 যোগী স্ক'ম মুনি পুস্কমক হুগী মখকি হায়না হজোয়না ওখোকডুনা
 হন্দোক্রমলবা ইন্দ্রিগী বিষয়শিং 'অসিবু সংসারিকশিংনদি মসিদগী
 হেনবা লৈত্রে হায়না খন্দুনা রান্না পান্না ভোগ ভোনরি। মৈয়ান-
 বীনা মাগী মোংকম ওইবা মৈ অদুবু মাগী অখেংবা মুংঙাইবা ফংকম
 ওটনা খন্দুনা হান্না হান্না চোংখন্দুনা শিবগুম সংসারিকশিংনা জগৎপু
 খালোকপা ওমদনা চোংখম চোংখন্দুনা মূহু ভোগ ভোনরি। করি-
 গুয়া অরাংপা অমতা লৈতবনা অপায়া অমরুং অরাবা অমতলু
 লৈত্রবা মুংঙাইরবা হরিগী বৈকুণ্ঠ অহু ঈরোই অমরুং ওকশিংনা
 এক পান্না লৈতে মরমদি মকম অহুদা লৈওনকোম লৈতে লৈ-
 ওলিংবশিংতদা লৈওনকোম দরকার লৈবনি, বৈকুণ্ঠদি লৈওলিংবা
 অমদি অরাম খোরং লৈতবনা মাগী লৈওনকোমগী দরকার লৈতে
 হারবহু অপঙবা ঈরোই অমদি ওকশিংনদি খনবা ওমদে। অসি-

ଓହ୍ଲା, ନିର୍ମାଣିକାରିଣା ମୌନସ୍ୱା ଜଗତ୍ସୁ ଅଚ୍ୟୁତଶ୍ରୀ ଧନ୍ୱନା ଅ ଆଜ୍ଞାନଶ୍ରୀ
 ହୈହୂତ୍ୱ ପାମ୍ଦେ ବିସ୍ମୟଶ୍ରୀ ନୈଶଂକୋଽଜ୍ଞିତୋଽଜ୍ଞା ନୈଶନ୍ଦୁନା ନୈବନା
 ଅଧୋବା ନୃଂତାହିବା ଚାଓଦ୍ୱିତ୍ୟା ଜ୍ଞାନୀ ଧନ୍ୱନା ଯଥୋପନା ମାହେନେ ଧନ୍ୱନା
 ନୈନଶ୍ରୀ ମୂଲ୍ୟକ ଅସି ଆବରଣ ଅବସ୍ଥା ବିକେନ ଶକ୍ତି ଅସିନା
 କୁପାଧିବନା ଓହ୍ଲା ତୈନନା ଧଳହନବନି ଅବସ୍ଥା ଅଜ୍ଞାନା କୁପାଧିବନା
 ଯଥୋପନା ଯଥାୟକ “ଧନ୍ୱନେ ହାସବା ଧନ୍ୱନେ ।”

ଯାୟାତ୍ରାତ୍ରାମିଦଂ ଦୈତମଦୈତଂ ପରମାର୍ଥତ ।

ତତ୍ତ୍ୱେବଂଦି (ଅଦୈତ) ଅନିଶ୍ଚୟା ଅବସ୍ଥାନି (ଦୈତ) ଯାୟା ଓହିନା
 ଓହିରିବା ଅନିଶ୍ଚୟ (ଯାୟା ଯାତ୍ରାଣି) ଅପ୍ତଶ୍ରୀ ଯାୟାତନା ତୌବନି ।
 (ବିବେକ ଚୁରାଣି ୫୦୬)

ଅବସ୍ଥା ହାସବା ମୋଂ ଅମା ତୋଞ୍ଜାରା ନୈବ ନନ୍ଦେ । ଯତ୍ତ ନୈଶ୍ଚ-
 ବସ୍ତୁ ଅବସ୍ଥା କୌଈ । ଅବସ୍ଥା ଅବସ୍ଥା ଅଜ୍ଞାନବା ମୋଂ ଅନି ନନ୍ଦେ ।
 ଲୁପା ଅବସ୍ଥାଶ୍ରୀ ଯାୟା ଅନି ନୈବଶ୍ରୀ ଅନ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଅଜ୍ଞାନବା ମୋଂ
 ଅବସ୍ଥାଶ୍ରୀ ଯାୟା ଅବସ୍ଥା ଅଜ୍ଞାନବା । ଅଜ୍ଞାନବାଶ୍ରୀ ଅତୋଞ୍ଜାରା ଯାୟା ଅଧିବୁ
 ଅବସ୍ଥା, ଅବସ୍ଥାଶ୍ରୀ ଯାୟା ଅଜ୍ଞାନବା କୌଈ । ଅବସ୍ଥା ଅବସ୍ଥା ଅଜ୍ଞାନବା
 ଯାୟା ଅବସ୍ଥାଶ୍ରୀ ମୂଳ ନୈଶ୍ଚୟା ଯାୟା । ଯାୟାଶ୍ରୀ ମୋଂ ଅବସ୍ଥା ଓହି-
 ତନଶ୍ରୀ ଲୁପା ଅବସ୍ଥାଶ୍ରୀ ଯାୟା ଅନିଶ୍ଚୟା ଯାୟା ଅବସ୍ଥାଶ୍ରୀ ମୂଳ ନୈଶ୍ଚୟା
 ଓହିବୋକ୍ତେ ଅବସ୍ଥା ଅବସ୍ଥା ଓହିଗା ଅବସ୍ଥା ଯାୟା ଓହିଗା ଅବସ୍ଥା ଯାୟା
 ଓହିଗା ଅବସ୍ଥା ଅବସ୍ଥା ଯାୟା ଓହିଗା ଯାୟା । ଯାୟାଶ୍ରୀ ଅତିବୁଲ ଓହିବା
 ମୋଂ ଅନିଶ୍ଚୟା ଯାୟାଶ୍ରୀ ଯାୟା ଯାୟା ।

କନାଶ୍ରୀ ଯାୟା ଅବସ୍ଥା (ଅଜ୍ଞାନ) ଯାୟା ଯାୟା ମୂଳ ନୈ-
 ଯାୟା ଯାୟା ଅବସ୍ଥାଶ୍ରୀ ଯାୟା ଯାୟା । ଯାୟାଶ୍ରୀ ଯାୟା

অপংবা লৈতে। অপংবা লৈতবনু (খংবা) জ্ঞানী কোঁই
জ্ঞান লৈতবনু অপংবা কোঁই।

অপংবনা জগত উই। জ্ঞানীনা ব্রহ্ম উই। “হুং লৈয়গা
হুই লৈতে, হুই লৈয়গা হুং লৈতে।” ব্রহ্ম উবা য়ীগী মকমদা
জগত লৈতে। জগত উরিবা য়ীগী মকমদা ব্রহ্ম লৈতে। ব্রহ্ম
অমলুং জগত পোৎ অমলুগী মক অমলুং মনস্বী। লুপা অম-
লুগী মমাই অবা উরিবা য়ীনা অভোম্বা মমাই অবা অহু উদে।
অভানবা উরিবা য়ীনা অমলু উদে অমলু উরিবা য়ীনা অভানবা
উবা। উদে অহুগুয়া অচুয়া উরিবা য়ীনা অরানবা উদে।
অরানবা উরিবা য়ীনা অমুক অচুয়া খংবা উবা উমদে। মরমদি
য়ীনা পোৎ অমলুগী তংখাই নতনা মলুম উবা থক উমদে।

খংদবা অজ্ঞান, ব্রহ্ম মরম ওইহুনা থোরিবু লিল ওইনা
উরে। মঙোন্দা লিল নতনা থোরি লৈতে। মতম অসিনা
মিথ্যাদগী পোকপা অকিবা নিকপা অরাবনচিংবা, ওইরে। থোরি
লৈয়মলবদি লিল লৈয়মলোইদবনি। (হায়বদি মৈঙারচিংবগী
মতেংনা থোরিনী হায়বা যথার্থ জ্ঞান অহু হেক লৈবদা থোঁদিনি
খংদবগী “অজ্ঞান” (আবরন), অভানদগী পোকপা লিল, (মল)
অমলুং লিলনী খনবদগী পোকপা কিব নিকপনচিংবা (কিবপ)
অহুসক অমুক্তা ওইনা মাংখি পোৎ অহুদি অমলুনি। থেঁরিবা
লিল্লা অমতা লৈব তাই। থোরি লৈয়গা লিল লৈতবা লিল
লৈয়গা থোরি লৈতবা ওইগদবনি মরমদি মকম মতম অমলুনা
পোৎ অমলুগী হেয় লৈব য়াদে। মরম অসিনা ব্রহ্ম লৈয়গা

জগৎজা 'লৈবা' যাদে। জগৎ লৈয়গা ব্রহ্ম লৈবা যাদে। ব্রহ্মগী
জ্ঞান জগতকী অজ্ঞান মৌ অমজ্ঞদা পুন্ন লৈবা যাদে। মরমদি :—
“নৈকস্মিন্নসম্ভবাত” (বেদান্ত দর্শন ব্রহ্মসূত্র ২।২।৩৩।)” করিগুণা
সত্য পদার্থ অমদা অংগা অমগা ম'য়োক্কা ধর্মগী পোৎশিং লৈবা
ওইখোক্তবনি।” অত্ৰুগা মখোই অনি তংখাই তংখাই লৈবহু
যাদে মরমদি ধোরিনা তংখাই অমা লিন্না তংখাই অমা ওইবা
পোৎ লৈবা ওইখোক্তে। ব্রহ্মদি মচেন লৈতবা মপুংকাবা পূর্ণতা
ওইবা জ্ঞানী। খংবা জ্ঞান হায়বসি মচেন লৈতে। করিগুণা
তংখাই অমা খংবা হায়বা লৈতে। সুকখং খংদবা অমা, অত্ৰুগা
খংলগনা পুন্নপ খংগদবনি। “মসি মৈনি নত্রুগা মৈ নত্রে”
হায়বা খংবা অত্ৰু পুন্নপ খংবনি। মৈগী মচেন লৈতে। মৈ
পুন্নপ অমা নত্রুগা ওইদবা অমা ওইগদবনি।

ওঁ পূর্ণমদ পূর্ণমিদং পূর্ণাত পূর্ণমদ্যতে।

পূর্ণশ্চ পূর্ণমাদায় পূর্ণমেবাবলিষ্যতে

ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ (বৃহদারণ্যক উপনিষদ)

সচ্চিদানন্দ পরব্রহ্ম পুরুষোত্তম অত্ৰু মক্ষম পুন্নমজ্ঞা মতম
পুন্নমজ্ঞা (পরিপূর্ণ) মপুংত ফাছনা লৈবনি। জগত অসিন্হ
মপুং কাবনি। পূর্ণতা ওইবনি মরমদি মপুং কাবা অসি অত্ৰুগুণা

মপু'ফাবা অদ্রুমস্তগী ওইধিবনি। মতো অদ্রুমা পরব্রহ্মনা
পূর্ণতা ওইবনা জগত মখানা (পূর্ণ) মপু'ফাবা ওইজরে। মপুং
কাবা ব্রহ্ম অদ্রুমগী মপু'ফাবা কয়া লৌথোকথবনু মপুং অদ্রুমক
কাছনা লৈবনি।

মৈ অমদগী মৈ ময়াম চমথোকথবনু মৈ অছ ময়েং তাবা
ভৌদনা মখাগী মখা অদ্রুম লৈহৌবগুম অমদি ঈশিং লৈবা পাত্র
পুন্নমস্তগী মুমিৎ অমমম চোংথোকথিছননু পরি পূর্ণ ওইবা
আকাশকী মুমিৎতি ময়েং তাবা থক লৈতবগুম মপুং কারবা পর-
ব্রহ্মদগী জগত কোটি লৌথোকথবনু মপুং ফাবা মগী ময়েং তাবা
থক লৈছে।

মপানগী মিৎনা উবা ওমস্রবা অকুপ্পা পোৎশিং মাইক্রোস্কোপ
(সুপ্প নিক্কন) গী মতো'না ফজনা উবা ওম্মী। মতো অসিগুম্মা
"জগত অসিমক ব্রহ্মনি" হায়বা কুপলবা শুভ্র অসি অদৈত
বেদান্তগী অয়বাতিরেক মুক্তি (মেথোই) কোবা জ্ঞানগী আনোক
অসিমা উবা ওমগনি।

হেক লৈরিবা (বিবয়) পোৎ পুন্নমক শরুক মঙা মঙা লৈগনি।
মিং (নাম) শক নক্সগা মঙং (রূপ) লৈবা (অস্তি) জ্ঞান (ভাতি)
অমসুং ছুংঙাইবা (প্রিয়) অসিনি। মিং অমসুং মঙং অসি মিথ্যানি।
তখেনা লৈতবনি। মসি মায়ানা শেখনি, মায়ানি। অস্তি
ভাতি অমসুং প্রিয় অছম অসিদি ব্রহ্মগী স্বরূপনি। অমদি
সত্যনি অরোপনি। ব্রহ্মান্দদা হেক লৈরিবা পোৎ পুন্নমক মিং
অমসুং শক লোইনা অমগা অমগা থেয়বনু অস্তি ভাতি অমসুং

প্র পুস্তক উপ মায়না লৈগনি। অণনবা অহোংবা নাইরিবা পুস্তকতা অহম অসিদি ওলোই হোংলোই। অস্তি ভাতি অমল্যং প্রিয় অসিদি সং-চিৎ আনন্দনি। আত্মাণী অশেংবা মনাগী মপুস্তি। "Brahman is that which is permanent in things that change" অণনবা পোৎ পুস্তকী মনুংদা ওন্দনা লৈরিবা অত্র ব্রহ্মনি। মশক অমল্যং মমিতং লোখোকুবিদি অস্তি ভাতি প্রিয়গী মণ্ডনা ওন্দনা লৈরিবা জগত অসিমক ব্রহ্ম ওইরে। ব্রহ্মদি ওন্দব হোংদবা, ওইবা ময়না জগত অসি অহোংবা অণনবা পরিবর্তন করিসু তৈতে। সুপ্নী খংবগী মণ্ডংতং হোংবদি "Substance by itself does not change; only the mode of perception changes" (Realization of the Absolute page 32)

মহিদং সকলং বিশ্বং নামাকরণং প্রতীতযজ্ঞানাত।

তেংবান পুস্তক ময়াম ওইবা উরিবা পুস্তক অসি অজ্ঞান-
মনি। (বিবেক চূড়ামনি ২১৯)

"The world itself is not illusion for the world is Brahman. But the diverse conception of the world is an illusion for diversity is not ultimat." (Sadhana Page 416)

জগত অসিমক মিথ্যা নস্তে। ময়াদি জগৎ অসি ব্রহ্মনি সুপ্নী জগত অসিব দ্বৈত ভাব (ময়াম ওইনা খলি) অত্রত মিথ্যানি ময়াদি ময়াম দ্বায়বসি ভাশেংনা লৈতবনি। জগত সুপ্নী

ব্রহ্মগী শব্দম (Appearance) নি। ব্রহ্মগী কোংদোকপ স্বরূপনি
জগত ব্রহ্মদগী তোঙাল্লি খনবা হাংল অঙ্কতা লায়বনি। নীতাদা
“পুন্মক ঐগী স্বরূপনি।”

ঈশা হাশ্চামিং সৰ্বং স্নতকিয় জগতাং জগৎ।

(অখিল বিশ্ব ব্রহ্মান্দ অসিদা জড়-চেতন, অচেতন চতু
হাংদুনা থেক লৈরিবা পুন্মকতা ঈশ্বরনা ব্যাপ্ত ওইনা শিশুংনা
লৈ) (ঈশাঃ উপঃ ১।১) তাইবং মালংপাল সংসার পুন্মক
অসিদা, লেংগি পাল্লিবা, তারি উরিবা পুন্মকতা, পুন্মকী তুঙনকম
পুন্মকী মপু, পুন্মকপু য়োকপা, পুন্মক খঙবা পুন্মক ওয়া
সর্বশক্তিমান পরমেশ্বরতনা শিশুংনা খন্দোকতুনা লৈরি। মহাক্সা
লৈতবা করিগুয়া অহাংবা মকম, লমদম অমত্স লৈতে। মকম
পুন্মকতা শিশুংনা লৈরিবা আকাশ অসিমক মহাক্সা শিশুংনা
লৈবনি। মুন্তুকে পনিষদতা হায়রি :—

‘অমৃতস্বরূপ ওইবা পরব্রহ্মমক্সা মাঙদা, তুংদা, নাকয়েস্তা
মপুং মপান্দা, থক খংদা মকম পুন্মকতা খন্দোকতুনা শিশুংনা
লৈরি’ (২।২।১১) বিশ্বব্রহ্মান্দগী মওদা প্রত্যক ওইনা উরিবা
অসিমক সর্বশ্রেষ্ঠ ব্রহ্ম অদুনি।

“মৈ ঙাঙলবা য়োংকী মক্সং মপাল পুন্মকতা মৈনা শিশুংনা
লৈবগুম জগতকী মপুং মপাল পুন্মকতা ব্রহ্মনা শিশুংনা লৈরি।
জগত অসিমক ব্রহ্ম নস্তনা করিসু নস্তে। ব্রহ্ম নস্তবা পোং
অমস্তা লৈতে। করিগুয়া ব্রহ্ম নস্তবা (শব্দমদা) বিবয় উরবদি
মদু মিথ্যানি। আআজ্ঞান কলবা মতমদা জগত পুন্মক অসি

(মাগী অশেংবা শক্তম) মপুঙ ফারবা, সচ্চিদানন্দ অদৈত্ত ব্রহ্ম
 ষাক্ত উগনি”

(আত্মাবোধ ৬২.৬৩, ৬৪),

বেদ শাস্ত্র পুস্তকমতা তাক্সি :— সৰ্ব ত্ৰিযুগ ময়াং জগত”
 (জগত পুস্তকক বিয়ুগী মণ্ডনি) “বাসুদেব সৰ্বসিতি” (বাসুদেব
 মকম পুস্তকমতা লৈ) “সৰ্ব ব্রহ্ম ময়ং” (পুস্তকক ব্রহ্মস্বরূপনী)
 ঐতি প্রমাণশিং অসিদগী ঐথোয়না ঈশ্বরনা জগত শীনবা
 থুংনা লৈ হায়বসি যানবনি । অহু ওইরবাদি “জগত লৈতে”
 হায়বসি ককানংঙাই লৈত্রবা মশানা সহসিক ওইরবা স্বাক্ষমনি ।

মরমদি করিগুয়া পাত্ৰ অমদা করিগুয়া পোং অমদা পিক থন্ন
 লৈত্রবা অহু ওইরবাদি অতোগা পোং অমা হাপ্পা থক য়ারোই ।
 খুদম ওইনা ঈশিংনা পিক থন্ন য়াওরবা সবাবুল অহু করিগুয়া
 পোং অমা অমুক হাপ্পা চন্দে হেক হাপ্পাদা ঈশিং অহু পাথোক-
 থিবা তাই । অহু ওইরবাদি ঈশংনা পিক থনবা কোবা য়াদে ।
 অসিগুমত্বনা করিগুয়া পোং অমদা থন্দুনা লৈত্রবা পাত্ৰ অমদা
 পোং অমা অমুক হাপ্পা চন্দবনা (ঈশ্বরনা) ব্রহ্মনা মন্তং মপাল
 শীনবা থুংনা লৈত্রবা জগত বিশ্ব ব্রহ্মান্দ অসিদা জগৎ হায়বা
 পোং অসি হাপ্পা চনকম থোক্তে । থক হাপচনবা য়ারোই ।
 করিগুয়া য়ারমলবাদি “মকম মতম অমদা পোং অমদগী হেরা
 লৈব য়াদবা মরয়্য ব্রহ্ম (ঈশ্বর) লৈরমলোইদবনি । ঈশ্বর
 লৈত্রবাদি ঈশ্বরনা জগত শীনবা থুংনা লৈ হায়বা সিদ্ধান্ত অসি
 পুমলাম লানকম থোক্তে । অহুবু ঐথোয়না ঈশ্বর লৈতে হায়বা
 য়ানিঅি । অহুগা শাস্ত্র পুস্তকমতা ঈশ্বর (এক দেসী) মকম

থলভদা লৈবগী স্বাক্ষম কংদে ।” ছান্দো, উপঃ ৬।১৪'১, দা হায়নি—
 “সৰ্ববোধিৎ ব্ৰহ্ম” (অৱেগমক জগত পুণ্ডমক অসি ব্ৰহ্মনি) ভেংবদি
 জগত কৰিস্থ লেতে থঙদবদগী লৈবনি মসিদা এতোম অমগীদমক
 চিংনিঙাই লৈত্বে । As long as man remains ignorant
 the world is real to him. (অজ্ঞান থঙদবদা হেক
 লৈৱিবা মথৈ মহাক অহুগী মকমদা জগত অসি চুমখিগনি ।)

সনা হায়বা পোৎ অহু থঙবা, সনাগী অশেংবা জ্ঞান অহু
 লৈৱবদি সনাদগী শাখিবা লিক-কোল, থোংজোনচিংবা মকম কয়াদা
 মঙং কয়াদা লৈৱল্লবস্থ সনানি হায়বা অহু থঙবগুম আত্মজ্ঞান
 নজ্জগা ব্ৰহ্মজ্ঞানতং লৈৱবদি ব্ৰহ্মদগী ওইথিবা লেংলি-পাজিবা
 অ৫৫-৫৬ জগত ব্ৰহ্মনি হায়বা থঙগদবনি । মহাস্তং থঙদবদা অতৈ
 অমা থঙলুনবা লৈত্বে মরমদি পুণ্ডমক অসি মথস্তনি । থঙলিবা অহু
 ওইৱিবা অহুনি । কনাক্ষনা থঙলিবা অহু মহাক্স ওইৱিবা অহুনি ।
 ব্ৰহ্ম থঙবা অহু ব্ৰহ্মমক ব্ৰহ্মবিত্ সজ্জৈব ভবতি হায় ওই ।
 মদু হোজিক ওইবা থক য়ারোই । হোজিক অসি কৰিগুয়া অমনা
 ওইদবা থক য়ারোই । হায়দগী ঐথোয়না ব্ৰহ্ম ওইৱয়বদি
 হোজিক নজ্জগা তুংদা ব্ৰহ্ম থক ওইবস্থ য়ারোই । মরমদি ব্ৰহ্ম
 নুজ্জবা অমনা ব্ৰহ্ম থক ওইদে । জুজনা শজ্জোম থক ওইদে ।
 জগত মখানা ব্ৰহ্ম হায়দগী ওইজবনি । ব্ৰহ্মবু জগতনি থনবা,
 ব্ৰহ্মদা জগত আৱোৰ ভোখনবা ভ্রম অহু মিথ্যানি ।

“ব্ৰহ্ম সত্যং জগত মিথ্যা জীবো ব্ৰহ্মৈব না মাৱ”
 (ব্ৰহ্ম সত্যনি জগত মিথ্যানি জীবনগা ব্ৰহ্মগা থেগদে (অমন্তনি)
 ভগবান ঐসঙ্কাৰাচাৰ্য্য ।

“কন্বা হেনবগী নিম্নমশিং অমন্তঃ কান্বা”

পাপ কোকনবা কন্ম—মৌমহোৱিবনচিংবা খাদোকুনা
লৈবা. মখল খুদিংগী ভোগ খাদোকুনা লৈবা অমন্তঃ অথোইবা
গুণখিংদা পুৰিঃ খাপ্তনা লৈবা-অসিমক চৰা হেনবগী লক্ষমনি।

ভবিষ্যপুৰাণ

নিম্নমশিং :—

খৰাই পামবা খুদিংবু মুংখিবা, খাঙবা কনবা, কলক-য়েথি
লৈতবা. কনাবু খংগতবা, কনাবু নিন্দা ভোদবা, মুং-পান খেংবা—
চাকদবা চাদবা, য়েংকদব য়েংদবা. পানিষ্ঠদগী লাপ্লা লৈবা, স্বধম্মদা
লৈতাবা. হকচাংবু চাং হেন্না ৱাহনদবা, ইশাবু অতোনবনি খন্দবা,
অৱাৰা-অনংবখিংগী অঙম্বা মতেং পীৰা, খৰা কংবনা পেমবা,
অতোমগী হিংনবগী লম্বী থিংদবা, ওমজবা সংকাৰ্য্য ভোবা,
অসং কন্ম খাদোকপা অসিনচিংবনা চৰা হেনবা অমগী ডাকদবা
নিম্নমশিংনি। গৌতম সংহিতা

কান্বা —

মসিনা আত্মা সংযমগী মতেং ওই, হকচাং খেংগনি, পুৰিঃ
খোংগনি. বুদ্ধি লৈভাগনি, আত্মা বিচাৰগী মতেং ওইগনি, ভগ্নম
ভাৰনাগী ঈফুং লাকনি



ময়ামগী সেবক
শিবদত্ত শৰ্ম্মা

